


Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Факультет социально-педагогических технологий
Кафедра возрастной и педагогической психологии

(рег. № М 23-1-20-2019г.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 /Е.В. Бондарчук/

22.10. 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 /В.В. Мартынова/

 2019 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
(ПО ВЫБОРУ СТУДЕНТА)

«АРТТЕРАПИЯ»

для специальности 1-03 04 01 Социальная педагогика

Составитель:

Бондарчук Е.В., заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент

Рассмотрено и утверждено

на заседании совета БГПУ 21.11. 2019 г., протокол № 3

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u>	3
<u>СОДЕРЖАНИЕ</u>	5
<u>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</u>	5
<u>Лекция 1. Введение в арттерапию</u>	5
<u>Лекция 2. Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения.</u>	
<u>История возникновения и развития арттерапии</u>	8
<u>Лекция 3. Виды, формы и методы арттерапии</u>	13
<u>Лекция 4. Музыкалотерапия как вид арттерапии. История</u>	
<u>возникновения и развития музыкалотерапии</u>	17
<u>Лекция 5. Теоретические принципы музыкально-рациональной</u>	
<u>психотерапии</u>	24
<u>Лекция 6. Содержание практических занятий</u>	
<u>по музыкальной психотерапии</u>	31
<u>Лекция 7. Содержание практических занятий</u>	
<u>по музыкальной психотерапии</u>	34
<u>Лекция 8. Музыкально-медитативные упражнения и аутотренинг в</u>	
<u>музыкальной психотерапии</u>	43
<u>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</u>	47
<u>Тематика семинарских занятий</u>	47
<u>РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ</u>	56
<u>Список вопросов для контроля знаний студентов</u>	56
<u>ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</u>	58
<u>Программа учебной дисциплины</u>	58
<u>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</u>	83

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс (УМК) по учебной дисциплине «Арттерапия» является электронным ресурсом, сопровождающим изучение данной дисциплины; он помогает в усвоении ее основных положений, выработки навыков применения психологических знаний в деятельности педагога-психолога. УМК разработан в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по специальности 1-03 04 01 Социальная педагогика.

Учебно-методический комплекс является вспомогательным информационным образовательным ресурсом, также он может быть использован при дистанционном обучении. Он обеспечивает эффективную самостоятельную работу студентов в соответствии с рабочим учебным планом по изучаемому курсу, на дневной и заочной формах получения образования.

УМК облегчает усвоение изучаемого материала, допускает использование индивидуальных траекторий обучения в соответствии с потребностями обучающегося, уровнем его подготовки, интеллектуальными и техническими возможностями; предоставляет большие возможности для самопроверки на всех этапах самостоятельной работы.

Основной **целью** УМК является оказание информационной помощи обучающимся в процессе овладения системой компетенций в области арттерапии.

Достижению названной цели будет способствовать решение следующих **задач** УМК:

- 1) обеспечение эффективного освоения учебного материала по учебной дисциплине «Арттерапия» для специальности 1-03 04 01 Социальная педагогика;
- 2) усвоение основных разделов арттерапии, ее категориального аппарата;
- 3) оказание помощи в подготовке тем, вынесенных на самостоятельное изучение;
- 4) изучение возможностей применения психологических знаний в области арттерапии на практике;
- 5) формирование профессиональных компетенций студентов в процессе изучения дисциплины.

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине по выбору «Арттерапия» включает в себя пояснительную записку, содержание, список рекомендуемой литературы. В содержании представлено 4 раздела: «Теоретический раздел», «Практический раздел», «Раздел контроля знаний» и «Вспомогательный раздел». В «Теоретическом разделе» представлены лекции по темам учебной дисциплины, в «Практическом разделе» – содержание учебного материала к семинарским занятиям и литература, в «Разделе контроля знаний» содержатся вопросы к экзаменам, во «Вспомогательном разделе» – программа учебной дисциплины.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1. Введение в арттерапию

Лекция 1.

План:

- 1. Понятие неврозов. Источники возникновения психологических перегрузок.**
- 2. Типы людей. Причины возникновения неврозов.**
- 3. Характеристика невротических личностей.**

1. Понятие неврозов. Источники возникновения психологических перегрузок.

Когда человек теряет способность любить жизнь и радоваться ей, ему ставят диагноз – невроз, который может принимать тысячи разных обликов. Обычно начинаясь с пониженного фона настроения, он потом оказывает разрушительное действие на организм – сердце, сосуды, желудок, печень и т.д.

В современной зарубежной литературе изучение различных невротических отклонений объединяется под общим названием «бернаут», что переводится как «болезнь перегоревшей души». В нее включается внутренний психологический опыт человека, связанный с его чувствами, установками, мотивами и ожиданиями. Симптомы болезни возникают чаще и больше всего у представителей средних слоев общества, и связаны они с ощущением дискомфорта из-за перевозбуждения и психологических перегрузок.

Психологические перегрузки нашего современника могут иметь много источников.

На уровне личной жизни они вызываются конфликтами с близкими людьми, неритмичностью сна и еды, слишком большим количеством перемен, к которым человек не успевает приспособиться.

На уровне профессиональной деятельности невротические отклонения возникают в том случае, если предстоит сдача серьезной и трудной работы, а времени не хватает, если работы слишком много, а требования к ней высоки, если в коллективе невысок морально-психологический климат и с ближайшим начальником нет желаемого контакта и т.д.

На уровне окружающей среды неврозы подстерегают тех, кто подвергается звуковому шуму, кому приходится дышать загрязненным воздухом и пить не совсем чистую воду; где организм сталкивается с вибрациями и вредными излучениями, где некачественны продукты питания.

Таким образом, дороги, ведущие человека к потере вкуса к жизни, широки и многообразны, но начинаются они все с нервной напряженности и беспокойства, которые ведут его сначала к отчаянию, а потом к чувству поражения. Все это – плата за слишком напряженную жизнь, которой мы обязаны цивилизации и техническому прогрессу. Еще Платон сказал, что

«самая большая ошибка врачей состоит в том, что они пытаются лечить тело человека, не пытаясь вылечить его душу; однако душа и тело представляют собой единое целое и их нельзя лечить порознь!»

На уровне физиологии это оказываются язвы желудка, высокое кровяное давление и т.д.

На психологическом уровне заболевание неврозом сопровождается потерей ощущения полноты жизни, что включает в себя чувство беспомощности перед трудностями жизни, страхи за свою жизнь и жизнь близких, раздражительность в общении в семье и с коллегами на работе и т.д.

На социальном уровне подверженность невротическим изменениям прослеживается в увеличении потребления алкоголя, табака и наркотиков; в росте количества разводов, аборт и отказе от материнства; в частой смене работы и миграции населения, росте количества самоубийств, падения производительности труда и учащении случаев отклоняющегося поведения.

2. Типы людей. Причины возникновения неврозов.

Американские исследователи М. Фридман и Р. Розенман отмечают, что подверженность неврозу чаще связана с теми людьми, которых можно было бы отнести к *типу А*, в наибольшей степени подверженных сердечным заболеваниям. Для людей такого типа характерны высокая напряженность в работе, идущая от высокой потребности в достижении и постоянном сравнении их собственных успехов с успехами других людей, скрытая враждебность к более удачливым и отрицание возможных неудач. Их нетрудно выявить и отличить по тому, как они преувеличенно акцентируют главные слова в своей речи или глотают последние слова в предложениях, как бывают заняты собственными мыслями в моменты разговора, по их быстрым и нередко суетливым движениям, проявляемому нетерпению и спешке в еде, по их стремлению хвататься за несколько дел сразу и выполнить как можно больше в единицу времени, которое они сознательно уменьшают, чтобы сделать их еще больше, по их неспособности отдыхать и расслабляться, неумению видеть в жизни ее красивые стороны, требующие неспешного созерцания. Если их принудить к этому, то они начинают испытывать острое чувство вины или скуки. Такой человек является беспощадным тираном по отношению к самому себе и ему же приходится за то платить дорогой ценой в виде различных болезней.

В противоположность этому типу, *тип В* характеризуется как спокойно идущий по жизни человек, не создающий себе столько проблем, сколько тип А, проживающий свою жизнь с удовольствием и легким сердцем.

Какой стиль жизни ему выбрать – каждый человек решает сам. Надо сказать, что социальные достижения у типа А, как правило, выше, нежели у типа В. Так что извечный вопрос – что лучше: быть нищим и здоровым или богатым и больным – остается без ответа. Задача современного общества сделать так, чтобы нищие богатели, не теряя при этом здоровья, а богатые приобретали богатство, опять-таки не теряя при этом здоровья. Решать эту

проблему предстоит с двух сторон – совершенствуя общественные отношения и развивая соответствующие медицинские исследования.

Говоря о причинах возникновения невротических отклонений в здоровье людей, нельзя не сказать о том, что одной из существенных причин, влияющих на развитие подобного рода отклонений, является то общественное устройство, в котором живет данный конкретный человек.

В условиях господства авторитарной системы каждый человек рассматривался лишь как винтик огромной государственной машины и мог быть легко заменен таким же винтиком. Если с философской точки зрения человек, не умеющий и не желающий самостоятельно мыслить и принимать решения, называется рабом, то с медицинской точки зрения тот же человек имеет полное право называться невротиком. При этом невротизация, регистрируемая на межличностном уровне, может быть экстраполирована и на общий государственный уровень.

3. Характеристика невротических личностей.

Одной из отличительных черт невротика, как отмечается многими психологами и психотерапевтами, является его не насыщаемая потребность в любви и одобрении. Источник погони за знаками любви и внимания лежит в ощущении глубокой внутренней неуверенности как в личной, так и общественной жизни.

Из чувства неуверенности в себе у невротика развивается непреодолимое желание властвовать над другими, ибо власть дает ему определенное чувство безопасности. Внешний локус контроля у подобной личности проявляется в нарочитой демонстрации общественного признания – реального и мнимого.

Нереализованная потребность в любви у невротика принимает уродливые формы. Невротизированная личность очень консервативна. Она ориентируется в решении текущих проблем на общепринятые традиции, прецедент в прошлом и неоспоримый авторитет.

Невротика характеризует расколотое самосознание. Одна половина его – внешняя представляет собой защитно-идеализированное представление о самом себе, так называемое грандиозное «Я». Другая часть самосознания – инфантильное «Я» – неразвитая и малоэффективная в решении текущих проблем. Невротизированные личности и государства живут в мире иллюзий, препятствующих достижению ими подлинной зрелости и обретения незамутненного взгляда на мир. Избавление от такого рода заблуждений и открытие в самом себе новых потенций для жизни и любви – вот залог выздоровления от невроза как отдельного человека, так и общества в целом.

На уровне личности эту задачу призваны решать психологи и психотерапевты, объясняющие людям, как им следует жить, по какому пути идти, чтобы ощущать каждое мгновение своей жизни, в качестве величайшего подарка судьбы, за который ее надо неустанно благодарить.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 2. Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения. История возникновения и развития арттерапии

Лекция 2.

План:

- 1. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности.**
- 2. Цель и задачи арттерапии.**
- 3. Показания к применению арттерапии.**
- 4. История возникновения и развития арттерапии.**

1. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности.

Понятие арттерапии.

Термин «арттерапия» (буквально: терапия искусством) ввел в употребление Адриан Хилл (1938) при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья.

Арттерапия – специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности.

Первоначально арттерапия возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда и К.Г. Юнга, а в дальнейшем приобрела более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К. Роджерса (1951) и А. Маслоу (1956).

Значение арттерапии.

Арттерапия связана с развитием креативности, развитием и гармонизацией личности, помогающими при решении любых проблем.

Методика арттерапии позволяет решить множество проблем, с которыми столкнулся человек.

1. Помогает выражать свои чувства и эмоции.
2. Арт-терапия является отличным средством при борьбе со стрессовыми ситуациями.
3. Методика арт-терапии направлена на кооррекцию различного рода страхов и фобий.
4. Это хороший способ самопознания.
5. Арт-терапия раскрывает возможности понимания окружающего мира.
6. Позволяет раскрыть свои таланты и развить свои творческие способности.
7. Повышает самооценку, уверенность в себе.
8. Если у человека имеются серьезные психологические проблемы, специалист при помощи арт-терапии сможет оценить состояние пациента и назначить эффективное лечение.

А.И. Копытин отмечает преимущества метода арттерапии перед другими психокоррекционными методами. Арттерапия является средством преимущественно невербального общения. С помощью искусства можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции. Арттерапия во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому представляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде, либо слабо проявлены в повседневной жизни. Арттерапия имеет «инсайт-ориентированный» характер, является средством свободного самовыражения и самопознания.

2. Цель и задачи арттерапии

Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

С точки зрения представителя классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арттерапии является механизм сублимации. По мнению К. Юнга, искусство, особенно легенды и мифы и арттерапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я». Важнейшей техникой арттерапевтического воздействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуться лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия.

С точки зрения представителя гуманистического направления, коррекционные возможности арттерапии связаны с предоставлением клиенту практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества, утверждением и познанием своего «Я». Создаваемые клиентом продукты, объективируя его аффективное отношение к миру, облегчают процесс коммуникации и установления отношений со значимыми другими. Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, принятие ими продуктов творчества повышают самооценку клиента и степень его самопринятия и самооценности.

В качестве еще одного возможного коррекционного механизма, по мнению сторонников обоих направлений, может быть рассмотрен сам процесс творчества как исследование реальности, познание новых, прежде скрытых от исследователя, сторон и создание продукта, воплощающего эти отношения.

Арт терапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов.

Выделяют два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода арттерапии.

Первый механизм состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта.

Второй механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» (Л.С. Выготский).

Задачи арт-терапии (по К. Рудестаму)

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.
2. Облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода.
3. Получить материал для психодиагностики.
4. Проработать подавленные мысли и чувства.
5. Установить контакт с клиентом.
6. Развить самоконтроль.
7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.
8. Развить творческие способности и повысить самооценку.

Использование элементов арт терапии в групповой работе дает дополнительные результаты, стимулируя воображение, помогает разрешать конфликты и налаживать отношения между участниками группы. Искусство приносит радость, что важно само по себе.

3. Показания к применению арттерапии

Первоначально арт терапию применяли в больницах и психиатрических клиниках для лечения больных с выраженными эмоциональными нарушениями. В настоящее время рамки применения

арттерапии значительно расширились, постепенно она отделилась от своей психоаналитической первоосновы.

Показания к применению арттерапии в настоящее время.

Трудности эмоционального развития, стресс, депрессия, сниженное настроение, эмоциональная неустойчивость, импульсивность эмоциональных реакций, переживание эмоционального отвержения другими людьми, чувство одиночества, межличностные конфликты, неудовлетворенность семейными отношениями, ревность, повышенная тревожность, страхи, фобии, негативная «Я-концепция», низкая самооценка.

Приемы арт терапии используются при исследовании внутрисемейных проблем. Родственникам предлагается вместе поработать над художественными проектами или изобразить свои представления состояния дел в их семействе.

Во время творческого самовыражения в ходе проведения арт терапии возможно взрывное высвобождение сильных эмоций. Поэтому предъявляются особые требования к подготовке психолога, работающего в технике арт терапии.

Недостатком арт терапии может являться то, что глубоко личный характер выполняемой клиентом работы может способствовать развитию у него нарциссизма и привести к уходу в себя вместо того, чтобы способствовать самораскрытию и установлению контактов с другими людьми. У некоторых людей самовыражение средствами искусства вызывает очень сильный протест, хотя для большинства такие способы самовыражения представляются наиболее безопасными.

4. История возникновения и развития арттерапии

Арттерапия имеет древнее происхождение. В определенном смысле ее прототипом являются различные виды сакрального искусства, нередко используемого с лечебной целью и включающего в себя суггестивно-магический, дидактический, эстетический и иные компоненты терапевтического воздействия. Утратив атрибуты сакральности в эпоху господства ньютоно-картезианской научной парадигмы, так называемая терапия впечатлениями или терапия занятостью через различные формы творческой активности пациентов была довольно популярной разновидностью гуманной клинической психотерапии еще до середины прошлого века. Однако, в последующем, в связи с дифференциацией психотерапевтических подходов, она была оттеснена на задний план.

Термин «арт-терапия» ввел в употребление в 1938 г. Адриан Хилл. Пионеры арт-терапии опирались на идею Фрейда о том, что внутреннее «Я» человека проявляется в визуальной форме всякий раз, когда он рисует и лепит, а также на мысли Юнга о персональных и универсальных символах. Центральная фигура в арт-терапевтическом процессе – не пациент (как больной человек), а личность, стремящаяся к саморазвитию и расширению диапазона своих возможностей.

Арт-терапия стала активно применяться с 30-х годов 20 века. Первый урок применения арттерапии относится к попыткам коррекции эмоционально-личностных проблем детей, эмигрировавших в США из Германии во время второй мировой войны. Арттерапевтические методы были применены в работе с детьми, испытывавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенными в США. С тех пор арттерапия получила широкое распространение и используется как самостоятельный метод и как метод, дополняющий другие техники.

Примерно с середины 20-го века арттерапия стала все более широко использоваться в качестве разновидности терапии занятостью преимущественно в психиатрических и общесоматических госпиталях. За исключением отдельных случаев, она рассматривалась как фактор вторичной психопрофилактики и психотерапии, позволяющий преодолевать последствия социальной изоляции больных. При этом арт-терапия находилась под большим влиянием биомедицинских представлений. Специалисты, проводящие арт-терапевтическую работу такого рода, как правило, не имели серьезной академической подготовки и были неспособны играть какую-либо активную роль в лечении больных. Их основная задача заключалась в том, чтобы предоставить больным возможность относительно свободно заниматься простейшими видами изобразительной деятельности, в процессе которой они могли бы отвлекаться от связанных с болезнью отрицательных переживаний.

Исключение составляли психодинамические подходы, представленные последователями Фрейда и, особенно, Юнга, которые использовали материал изобразительной деятельности своих клиентов для анализа отраженных в нем различных содержаний бессознательного. В нашей стране арт-терапия до последнего времени использовалась, в основном, в работе с психически больными и находилась под большим влиянием клинического мышления. Реорганизация западной психиатрической службы в 50-60 годы, связанная с закрытием многих психиатрических клиник и с расширением сети амбулаторных и полустационарных услуг, привела к тому, что арт-терапевты стали работать в более тесном контакте с психотерапевтами, социальными работниками, педагогами и другими специалистами, а также с религиозными объединениями и населением. Это оказало большое влияние на развитие теории и практики арт-терапии, обогатив ее новыми представлениями в духе экзистенциально-гуманистического подхода, одного из наиболее влиятельных в психологии, психотерапии и педагогике того времени. Арт-терапия значительно расширила диапазон своих эмпирических возможностей, удачно сочетаясь с характерными для названного подхода установками на развитие человеческого потенциала, самоактуализацию личности и интеграцию различных аспектов психической деятельности.

В 1960 г. в Америке была создана Американская арттерапевтическая ассоциация. Подобные ассоциации возникли также в Англии, Японии, Голландии. Несколько сотен профессиональных арттерапевтов работают

в психиатрических и общесоматических больницах, клиниках, центрах, школах, тюрьмах, университетах.

В последние два-три десятилетия арт-терапия, синтезировав в себе достижения большинства психотерапевтических подходов, начинает оформляться в самостоятельный метод с собственной методологией и разнообразным, высококодифференцированным инструментарием.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.

2. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.

3. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.

4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

5. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.

6. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 3. Виды, формы и методы арттерапии

Лекция 3.

План:

- 1. Виды арттерапии.**
- 2. Формы арттерапии.**
- 3. Основные методы в арттерапии.**

1. Виды арттерапии.

Выделяют следующие виды арттерапии.

1. Рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве.

2. Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) – литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.
3. Музыкотерапия.
4. Драматерапия.
5. Танцевальная терапия.
6. Куклотерапия.

Современные направления арттерапии: этнотерапия, фототерапия, боди-арт, ландшафтотерапия, цветотерапия, работа над коллажами и др.

По мнению М.Е. Бурно, в многолетней практике сложились следующие методики:

- 1) терапия созданием творческих произведений (художественных и научных);
- 2) терапия творческим общением с природой;
- 3) терапия творческим общением с литературой, искусством, наукой;
- 4) терапия творческим коллекционированием;
- 5) терапия проникновенно-творческим погружением в прошлое;
- 6) терапия ведением дневника и записных книжек;
- 7) терапия домашней перепиской с врачом;
- 8) терапия творческими путешествиями;
- 9) терапия творческим поиском одухотворенности в повседневном.

2. Формы арттерапии.

Существуют две формы арттерапии: пассивная и активная.

При пассивной форме клиент «потребляет» художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. При активной форме арттерапии клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры и т.д.

Занятия по арттерапии могут быть структурированными и неструктурированными.

При структурированных занятиях тема жестко задается и материал предлагается психологом. Как правило, по окончании занятий обсуждаются тема, манера исполнения и т.д. При неструктурированных занятиях клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты.

Существуют различные варианты использования метода арттерапии:

- использование уже существующих произведений искусства через их анализ и интерпретацию клиентами;
- побуждение клиентов к самостоятельному творчеству;
- использование имеющегося произведения искусства и самостоятельное творчество клиентов;
- творчество самого психолога (лепка, рисование и др.), направленное на установление взаимодействия с клиентом.

3. Основные методы в арттерапии.

Динамически ориентированная арт терапия.

К средствам арт терапии относят резьбу по дереву, чеканку, мозаику, витражи, лепку, рисунок, поделки из меха и тканей, плетение, шитье, выжигание.

Гештальториентированная арт терапия.

Методами арт терапии в гештальториентированном подходе являются: рисование, ваяние, моделирование с бумагой, красками, деревом, камнем, образные разговоры, написание рассказов, пение, музыка, выразительное движение тела.

Арт терапевтические занятия проводятся двумя способами. В первом случае клиенту предоставляется возможность изготовить поделку из конкретного материала по собственным рисункам на определенную тему. При этом удастся увидеть удивительные необычные сочетания цветов, своеобразную форму, самобытное выражение сюжета. Все это непосредственно связано с особенностями мироощущения клиента, его чувствами, переживаниями, отражающими скрытые от сознания символы. Арттерапия позволяет получить в этом случае дополнительный диагностический материал, свидетельствующий о проблемах клиента.

Второй вариант – неструктурированное занятие. Клиенты сами выбирают тему, материал, инструменты. В конце занятий проводится обсуждение темы, манеры выполнения и т.д.

Основная роль в арт терапии отводится самому психологу, его взаимоотношениям с клиентом в процессе обучения его творчеству. Основная задача арт терапевта на первых этапах – преодоление смущения клиента, его нерешительности или страха перед непривычными занятиями. Нередко сопротивление приходится преодолевать постепенно. Функции арт терапевта достаточно сложны и меняются в зависимости от конкретной ситуации.

Некоторые авторы считают, что арт терапевту необходимо владеть всеми видами перечисленных работ, поскольку при проведении занятий приходится не только рассказывать, но и непременно показывать и обучать. Другие считают, что задачей арттерапевта является создание особой атмосферы, которая будет способствовать спонтанному проявлению творчества клиента, и при этом невладение арттерапевтом в совершенстве используемым материалом ставит его как бы на одну линию в творческом плане с клиентом и способствует самораскрытию клиентов.

Активная деятельность и творчество способствуют расслаблению, снятию напряженности у клиентов. Дополнительные возможности самовыражения и новые навыки способствуют ликвидации негативного отношения к арт терапевтическим занятиям и страха перед ними. Для изменения и повышения самооценки большую роль играют постоянный интерес и положительная оценка со стороны арттерапевта, других клиентов. Вновь приобретенные способы самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе творчества, снижают агрессивность, повышают

самооценку. Эмоциональная заинтересованность активизирует клиента и открывает путь для более эффективного коррекционного воздействия.

Основная цель арт терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания клиента через искусство, а также в развитии способностей к конструктивным действиям с учетом реальности окружающего мира. Отсюда вытекает важнейший принцип арт терапии – одобрение и принятие всех продуктов творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы и качества. Существуют возрастные ограничения использования арт терапии в форме рисунка и живописи.

Арт терапия рекомендуется детям с 6 лет, так как в возрасте до 6 лет символическая деятельность еще только формируется, а дети лишь осваивают материал и способы изображения. На этом этапе изобразительная деятельность остается в рамках игрового экспериментирования и не становится эффективной формой коррекции. Подростковый возраст в связи с возрастанием в этом возрасте самовыражения и в связи с овладением техникой изобразительной деятельности представляет особо благодатную среду для применения арттерапии.

Арттерапия, направленная на коррекцию личностного развития, в зарубежной психологии широко применяется для разных возрастных групп: для детей с 6 лет, подростков, для взрослых и юношей. В последнее время широко применяется и в коррекции негативных личностных тенденций у лиц старшего и пожилого возраста.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.

2. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.

3. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.

4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

5. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.

6. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 5. Музыкотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкотерапии

Лекция 4.

План:

- 1. Понятие музыкотерапии.**
- 2. Формы музыкотерапии.**
- 3. Направления активной музыкальной психотерапии.**
- 4. История возникновения и развития музыкотерапии.**

1. Понятие музыкотерапии.

Музыкотерапия – это один из разделов психотерапии.

Музыкальная психотерапия – это арттерапевтическое направление, использующее музыку и музыкальные инструменты в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Музыкотерапия используется при работе с широким спектром людей, независимо от возраста, музыкальных способностей или музыкального образования.

2. Формы музыкотерапии.

В зависимости от степени участия клиента в психотерапевтической группе *музыкотерапия подразделяется на две основные формы: пассивную (рецептивную) и активную.*

При *пассивной музыкотерапии* участникам психотерапевтических групп предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие их психологическому состоянию, после чего происходит обсуждение собственных переживаний, воспоминаний, ассоциаций, фантазий, возникающих в ходе прослушивания. На одном занятии прослушивают, как правило, три произведения.

Программы музыкальных произведений строятся на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их различной эмоциональной нагрузки. Первое произведение должно формировать определенную атмосферу для всего занятия, проявлять настроения участников группы, это спокойное произведение, отличающееся расслабляющим действием. Второе произведение – динамичное, драматическое, напряженное, несет основную нагрузку, его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни человека. Третье

произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть спокойным, релаксирующим либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии. Целью пассивной музыкальной терапии является определенное эмоциональное, в том числе эстетическое, переживание, которое способствует отреагированию различных проблем и достижению новых смыслов. В качестве средств, способствующих музыкотерапии, часто используют дополнительные приемы, такие, как дыхательные упражнения, живопись, танец.

Пассивная музыкальная терапия существует в трех формах:

- коммуникативной (совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия);
- реактивной (направленной на достижение катарсиса);
- регулятивной (способствующей снижению нервно-психического напряжения).

Композиторы, произведения которых рекомендуются для музыкотерапии: К. Глюк, Ж. Массне, Я. Сибелиус, Р. Шуман, С. Рахманинов, А. Дворжак, Д. Шостакович, П. Чайковский, Л. Бетховен, Ф. Лист, Ф. Шопен и др.

При *активной музыкотерапии* пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений, применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и др.). Происходит воспроизведение, фантазирование, импровизация с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов.

К самым популярным направлениям активной музыкотерапии относятся:

- вокалотерапия;
- музыкально-педагогическая реабилитация;
- музыкотерапия по методу Нордоффа-Роббинса;
- аналитическая музыкотерапия и активная музыкопсихотерапия;
- онтопсихологическая музыкотерапия по А. Менегетти.

3. Направления активной музыкальной психотерапии.

1. Вокалотерапия.

Вокалотерапия базируется на оздоровительных свойствах классического пения и включает в себя упражнения по акустической стимуляции жизненно важных органов, а также упражнения, повышающие адаптационные и интеллектуально-эстетические способности человека.

2. Музыкально-педагогическая реабилитация.

Музыкально-педагогическая реабилитация использует с лечебно-восстановительной целью музыкально-педагогический процесс, который может осуществляться в виде музыкально-дидактических игр, обучения пению, игре на музыкальных инструментах, движению под музыку, прослушивания музыки.

3. Музыкаотерапия по методу Нордоффа-Роббинса.

В этом направлении акцент делается на уникальность роли «живой» (исполняемой «вживую» самим музыкотерапевтом) музыки как средства коммуникации. При этом музыкотерапевт должен иметь навыки спонтанного лечебного музицирования и импровизации. Существуют разновидности данного метода для детей, подростков и взрослых. Участники всех уровней вовлекаются в процесс совместного с терапевтом создания музыки с помощью музыкальных инструментов.

4. Аналитическая музыкаотерапия и активная музыкопсихотерапия.

В основу данного направления положены исследования бессознательного посредством психоанализа, «звуковое самовыражение» клиента, происходящее в процессе совместного (вместе с музыкотерапевтом) музицирования. Здесь используется психоанализ, который ведется на основе теоретических концепций Фрейда, Адлера и др. При этом в рамках музыкотерапевтического сеанса обязательно должна проводиться психологическая коррекция – метод комплексного психологического воздействия на цели, мотивы и структуру поведения пациента, а также на развитие его некоторых психических функций: памяти, внимания, мышления.

5. Онтопсихологическая музыкаотерапия.

Автором является А. Менегетти (Италия), который считает, что бессознательное представляет собой реальность не только психическую, но и телесную. При этом в организме человека изначально заложен определенный порядок, внутренняя гармония. Этот внутренний порядок наделен особой – сугубо индивидуальной – музыкой и движением. При этом методе используются ударные инструменты. Музыкотерапевт выполняет функции «посредника». В данном процессе нет никаких правил, с каждым моментом рождается новая музыка, спонтанная, согласующаяся с внутренней гармонией пациента, которая отражает взаимодействие его тела, эмоций, состояния души, способности двигаться и т.д. Цель состоит в том, чтобы у пациента была максимальная возможность проявиться наилучшим образом и с большей любовью к себе посредством именно музыкального посыла, на который реагирует организм.

На сегодняшний день мировая официальная музыкаотерапия использует около 20 различных общепризнанных методик.

4. История возникновения и развития музыкаотерапии.

Становление музыкальной психотерапии.

Первые ростки науки музыкальной психологии можно найти еще в трудах античных философов. Одним из важнейших понятий этики Пифагора было учение об эвритмии, под которой понималась способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях – не только в танцах, пении и игре на музыкальных инструментах, но и в мыслях, поступках, речах. Платон считал, что могущественность и сила государства напрямую зависят от того, какая музыка в нем звучит, в каких ладах

и ритмах; нет худшего разрушения нравов, чем отход от скромной и стыдливой музыки. Аристотель разработал учение о мимесисе, подробно описав музыкальные лады, ведущие к изменению психики в том или ином направлении. Демокрит рекомендовал слушать музыку при инфекционных заболеваниях.

Античные музыканты придавали особое значение темпу, ритму и инструментам, используемым для выступлений, так как замечали, что они влияют на настроение человека, перестраивают его эмоциональное состояние. Еще в Парфянском царстве в III веке до нашей эры с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств и сердечных болей.

В древних цивилизациях Китая, Индии, Египта жрецы храмов, философы и музыканты использовали музыку для врачевания. Они рассматривали ее, как вид деятельности одновременно близкий к науке, ремеслу и религиозному культу. Древнекитайская философия и медицина разделяют все существующее в мироздании на две категории - психическую энергию «Ян» и «Инь» (мужскую и женскую). Эта энергия движется в теле по «меридианам», пересекающимся между собой. Каждый «меридиан» связан с одним из внутренних органов человека. Лечение душевных и физических расстройств осуществлялось посредством воздействия определенных тонов звуков музыкальных инструментов на активные точки меридиана и связанные с ними области тела. Звуки музыки, таким образом, сообщали телу человека те или иные свойства. Музыка, воздействуя на человека, приводила его в состояние гармонии с природой.

Музыкотерапия широко использовалась и в Древней Индии. Она основывалась на идее единства Вселенной и закона ритма, воздействующих на духовную сущность человека. Индийская философия считает, что даже самый простой язык, слово, речь не могут существовать без музыки, что воздействие музыки зависит не только от мастерства исполнителя. Ее эффект на слушателя определяется и уровнем духовного развития музыканта, по этой причине значение музыки различно для каждого человека.

Музыка издревле притягивала внимание своей тайной воздействия на личность, исходящей от нее неведомой силой, способной влиять на поведение человека. Поиском ответа на вопрос о том, каким образом происходит это влияние, занялся древнегреческий врач Герофилос, который поддержал мысль о том, что человек - часть космического ритма целого, а значит, он и сам содержит в себе какие-то ритмы. Так родилось представление о музыке в пульсе. Позже оно было воспринято средневековой теорией музыки, а также медициной, после перевода с арабского в XII в. «Книги исцеления» Авиценны (980 – 1037), в которой целая глава посвящена взаимосвязи между пульсом и музыкой.

В средние века музыкальная психология развивалась в работах музыкантов-теоретиков и музыкантов-философов – Боэция, Гвидо Аретинского, Царлино, Кунау, Кирхера, Матессона. Они изучали

воздействие различных ритмов, мелодий и гармоний на эмоциональное состояние человека, устанавливали отношения между темпераментом пациента и предпочтением им того или иного характера музыки. Собственно научная музыкальная психология берет свое начало в труде Г. Гельмгольца «Учение о слуховых ощущениях как физиологическая основа теории музыки». Гельмголец разработал резонансную теорию слуха, согласно которой слуховые ощущения возникают благодаря резонированию внутренних органов слуха в ответ на внешние воздействия.

В 1807 г. в Вене вышла книга д-ра Лихтенталя под названием «Врач-музыкант или сочинение о влиянии музыки на тело и ее использовании при определенных заболеваниях», в которой точно описывается, как музыка может влиять на психику и косвенно на само тело.

Развитие музыкальной психотерапии в странах дальнего зарубежья.

Впервые в психиатрические учреждения музыкотерапию стал вводить в начале XIX в. французский врач-психиатр Жан Этьен Доминик Эскироль. Первоначально музыкальная психология развивалась, изучая те ощущения, которые доставляют слуху простые тоны. Отсюда и название – «тонпсихология» как наука о звуках, не имеющих частичных тонов. Эта наука в свою очередь развивалась в рамках идей атомизма, которые властвовали в психологии с конца XIX века до 20-х годов XX-го. На смену им пришли принципы целостности восприятия, используемые в гештальтпсихологии. Важным ее положением являлось то, что целое в восприятии не равно сумме отдельных ощущений от звуков, тембров, ритмов. Одна из первых работ, наиболее полно представляющих направление гештальтпсихологии в теории музыки, – работа Э. Курта, вышедшая в 1931 году в Берлине.

Большой вклад в развитие музыкальной психотерапии внес немецкий исследователь К. Шумпф, работы которого вышли в конце XIX века, заложившие основы концепции о двух компонентах высоты музыкального звука. Суть концепции заключается в том, что с изменением одного физического признака звука (частоты его колебаний) изменяются одновременно два его психологических признака (тембр и высота). Эти идеи были развиты затем в трудах М. Майера, Г. Ревеша («Введение в музыкальную психологию», 1946), А. Веллека («Музыкальная психология и музыкальная эстетика», 1963). Однако как самостоятельная отрасль знаний и область научно-практической деятельности, связанной как с психическим, так и с физическим здоровьем организма, музыкотерапия начала формироваться только в XX веке. Она начинает активно применяться в Европе, США, Австралии, Японии. Среди получивших широкую известность теоретических школ следует выделить Дж. Элвина (Великобритания), П. Нордоффа и К. Роббинса (США), Э. Лекоурта (Франция), Дж. Кр. Тровеси (Италия).

Развитие музыкальной психотерапии в странах ближнего зарубежья и Беларуси.

В России в 1913 году изучением лечебного действия музыки занимались психиатры, в том числе профессора Саккети и Бехтерев, но лишь в 1993 г. Михаил Чунч организовал Международный центр музыкотерапии. Научные концепции этих специализированных музыкотерапевтических сообществ различаются между собой, как и оригинальные формы лечебных ритуалов древности. Со второй половины XX в. музыкотерапия изучается и используется в лечебных и коррекционных целях в различных направлениях медицины и в психологии, в частности, специальной. Представлен широкий спектр работ Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина, И.М. Гриневой, Б.М. Теплова, Е.В. Назайкинского, Г.С. Тарасова, В.В. Медушевского, Л.Л. Бочкарева. Наиболее разработанной областью музыкальной психологии является психология музыкального восприятия, исследованием которой занимались музыковеды и теоретики – Ю.Н. Тюлин, Б.В. Асафьев, Б.Л. Яворский, Л.А. Мазель, М.В. Блинова, Ю.Б. Алиев, С.Н. Беляева-Экземплярская, Н.А. Ветлугина и другие.

Интерес к использованию музыки в целях коррекции, к механизму его воздействия на человека в конце XX в. заметно вырос. Научно-технические достижения позволили более глубоко изучать физиологические реакции организма в ответ на воздействие музыки. В то же время этот интерес определяется возможностью применения музыки как лечебно-коррекционного средства, обеспечивающего гармонизацию состояния человека: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, развития эстетических потребностей. На кафедре физиологии университета Дружбы народов и кафедре рефлексотерапии Московского стоматологического института в 90-х гг. проводились исследования, в результате которых было установлено, что 12 звуков, из которых состоит октава, гармонично связаны с 12 системами нашего организма. Органы при направленном воздействии на них музыкой или пением приходят в состояние максимальной вибрации. В итоге укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает.

На сегодняшний день различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья и ходу лечения. Целью в данном случае является определенное эмоциональное, в том числе эстетическое, переживание, которое должно дать толчок к новому видению ситуации и нейтрализации негативных эмоций индивида. В качестве средств, способствующих музыкотерапии, часто используют дополнительные приемы, такие как дыхательные упражнения, аутотренинг, гипноз, живопись или танец. Выбор тех или иных музыкальных произведений может осуществляться на основании разных критериев: в американской школе

музыкотерапии (Illing H.S., Benedict I., 1958) предлагаются такие отрывки, которые вызывают очень широкий спектр эмоциональных состояний (радость, печаль, сочувствие и т.д.); в шведской школе, основанной на глубинном анализе, предъявление музыки индивидуализируется для отреагирования определенных скрытых комплексов. При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (в хоре или музыкальном оркестре), применяя при этом как музыкальные инструменты, так и голос, хлопки, топот, постукивания. Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, формируется выдержка и самоконтроль. В психиатрической практике музыкотерапия наиболее эффективна при работе с умственно отсталыми пациентами; метод используют также при реабилитации больных с физическими нарушениями (слепота, глухота), в пенитенциарных учреждениях. Многие элементы, выработанные в музыкотерапии, используются в практике музыкального образования. Современному практическому психологу, стремящемуся к самореализации и овладению профессиональным мастерством в сфере музыкальной психологии, необходимо знать о перспективных направлениях научного исследования, а также уметь применять эти знания в своей деятельности, что невозможно без глубокого осмысления теоретической базы музыкальной терапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

2. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

4. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост.

Тема 6. Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии

Лекция 5.

План:

- 1. Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии.**
 - 2. Моделирование эмоций в музыке.**
 - 3. Подбор музыкальных произведений в психотерапии.**
 - 4. Ценности человека и эмоции.**
 - 5. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии.**
- Формы музыкотерапии.**

1. Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии.

Музыкально-рациональная психотерапия представляет собой совокупность методов и приемов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных пациенту переживаний и формирование у него такого мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. Данная концепция разработана В.И. Петрушиным. Богатые чувства и высокие мысли являются главными составляющими этого вида психотерапии. Формирование богатой эмоциональной сферы пациента достигается за счет вовлечения его в широкий круг музыкальных художественных переживаний, формирование высокого строя мыслей – развертывание перед пациентом панорамы достижений при нелегком выборе правильного жизненного пути философских взглядов лучших представителей Человечества (Демокрита и Эпикура, Эпиктета и Аврелия, Христа и Будды). Поскольку именно неправильный образ мыслей вызывает расстройства эмоциональной сферы, то успех музыкальной психотерапии во многом определяется тем, насколько полно удастся психотерапевту сформировать в пациенте навыки оптимистического мировоззрения. О его значении для здоровья человека говорили в свое время русский врач А.И. Яроцкий и немецкий врач Д. Марциновский. Таким образом, в данном подходе объединяются эстетотерапия – лечение красотой и аретотерапия, т.е. лечение идеалами, о значении которых для психического здоровья в наше время говорится в работах Э. Фромма, А. Швейцера, А. Маслоу, В. Франкла, А. Эллиса. Из работ авторов ближнего зарубежья, оказавших большое воздействие на разработку данной концепции, книга М.Е. Бурно «Терапия творческим самовыражением» (М., 1989).

2. Моделирование эмоций в музыке.

Рекомендации в области музыкальной психотерапии сводятся к тому, что для успокоения пациента ему необходимо дать прослушать тихую

и спокойную музыку, а для того, чтобы активизировать его, - веселую и громкую. Лечебная музыкотерапия имеет дело по большей части с восприятием музыки.

Фактически остается открытым вопрос о том, какие существуют зависимости между отдельными психологическими характеристиками личности и отражением их в музыке. Какими условиями (сущностными характеристиками) должны обладать музыкальные произведения, чтобы эффективно влиять на тот или иной психологический параметр личности? Каким образом можно соотнести эмоции, выражаемые в музыке, с эмоциями повседневной жизни и теми, которые присущи тому или иному типу темперамента?

Для ответа на этот вопрос группе музыкантов-экспертов высокой квалификации В.И. Петрушиным было предложено 40 музыкальных произведений различного характера с заданием классифицировать их по общности выражаемых в них эмоций. Были взяты 4 основные эмоции: радость, гнев, печаль, спокойствие. В результате эксперимента было отобрано 28 произведений, которые всеми экспертами были отнесены к выражению эмоций одной и той же модальности. При ближайшем рассмотрении этих произведений выяснилось, что произведения, выражающие одно и то же настроение, имеют сходство по указанному в нотах темпу – быстрому или медленному и ладу – мажорному или минорному. Тогда моделирование эмоций в музыке можно представить в виде следующей сетки координат:



После этого эксперимента был проведен еще один. Экспертам предложили разнести выбранные ими произведения в тот или иной квадрат. Все они поместили выбранные ими 28 произведений именно туда, куда и надо было отнести по выдвинутой гипотезе. Результаты этих двух экспериментов дали основания для построения таблицы, в которой были обобщены основные характеристики средств музыкального выражения и литературных определений характера произведения по данным музыковедческой литературы (*примеры из книги В.И. Петрушина*).

Данные показывают, что в моделировании эмоций основную роль играют лад и темп, другие же компоненты, как мелодия, ритм, динамика,

гармония, тембр остаются дополнительными. Приведенные выше принципы моделирования эмоций подтверждаются тем, что одно и то же настроение в различных музыкально-исторических и композиторских стилях может выражаться разными ритмоинтонационными, гармоническими и тембровыми средствами.

То, что все богатство музыки, человеческих темпераментов и ролевого поведения укладывается в довольно простые обобщающие формулы, не означает примитивного способа решения сложной проблемы, так как внутри указанных закономерностей существует во всех этих моделях большое количество тонких различий, которые можно выявить при помощи специальных методов и инструментов наблюдения.

По своему содержанию рассматриваемая ниже модель ближе к модели Г. Айзенка. Однако все 10 шкал ММРІ могут быть размещены в той же сетке координат, которая описана выше (*рис., примеры муз. произведений для каждой шкалы из книги В.И. Петрушина*).

В настоящее время выявлены связи между различными показателями шкал ММРІ, т.е. характерологические особенности человека, с предрасположенностью его к тому или иному заболеванию. То, что многие из нас болеют совершенно определенными болезнями, часто имеет причину в особенностях нашего характера, которые в свою очередь являются производными от нашего мировоззрения.

Психологический подход к проблеме лечения соматических заболеваний достаточно прост и очевиден – надо попытаться изменить характер пациента и стиль его отношения как к своему заболеванию, так и к жизни вообще. Но у обычных психотерапевтов практически нет специальных средств, при помощи которых он могли бы так или иначе влиять на показатели конкретной шкалы. Музыкальные психотерапевты могут воспользоваться своими умениями и знаниями в области музыки.

3. Подбор музыкальных произведений в психотерапии.

В 1941 г. Дж. Альтшулер применительно к сеансам музыкальной психотерапии разработал метод изопринципа, согласно которому пациентам предлагалась музыка, соответствующая их психическому состоянию в данный момент. Для депрессивных пациентов это была музыка, звучащая в спокойном темпе, для возбудимых – в быстром. После фазы отреагирования аффекта использовались мажорные и оптимистические произведения.

Нормализовав психологическое состояние пациента с соматическими недомоганиями, мы создаем и лучшие условия для лечения, ибо, следуя наставлению Платона, нельзя лечить тело человека, не врачую при этом его душу.

Подбирая произведения для проведения сеансов музыкальной психотерапии, врачи и музыканты обычно останавливают внимание на классической музыке. Однако и среди произведений современной легкой музыки, в том числе и среди джаза и рока можно найти немало таких,

которые могли бы быть использованы в психотерапевтических целях. При этом следует учитывать наиболее существенные отличия в форме и содержании легкой и серьезной музыки, которые были получены В.И. Петрушиным в серии специальных экспериментов с высококвалифицированными экспертами-музыкантами.

Приведенные различия не абсолютны, и всегда можно найти как пример музыкальное произведение, не вписывающееся в предлагаемую классификацию.

4. Ценности человека и эмоции.

Как бы ни было велико значение гармоничности эмоциональной жизни, степень которой может быть выявлена при помощи десяти шкал ММРІ, находящихся по отношению друг к другу в различных позициях, сама по себе отдельно взятая эмоция или их совокупность мало что могут сказать об уровне социальной зрелости человека, если только мы не знаем содержания тех ценностей, по отношению к которым данный человек испытывает эти эмоции. Социальная значимость любого эмоционального переживания и всей личности в целом зависит от содержания тех ценностей, на которые данная личность ориентирована.

Среди главных отношений человека к жизни современная психология выделяет такие направленности, которые в обобщенном виде можно классифицировать, как: «на себя», «на другого»!, «на дело». Последний вид направленности, как правило, имеет общественную тенденцию, т.е. связан с достижением блага для как можно большего числа людей. В зеркальном отражении эти виды направленностей эмоциональных переживаний классифицируются, как: «против себя», «против другого», «против общественного блага». Тогда законченная схема личности может быть представлена в виде трехмерного пространства, в котором в горизонтальной плоскости будут располагаться различные эмоциональные состояния, а в вертикальной – характер направленности ценностных ориентаций личности.

Как правило, негативные невротические изменения вызываются разной степенью неудовлетворенности и недовольств человека самим собой, окружающими его людьми, профессией и всем обществом в целом. В случае эмоциональных нарушений человек не может выйти за рамки переживаемого аффекта и испытывать эмоции других модальностей. В случае когнитивных нарушений человек не может отразить свое поведение и посмотреть на ситуацию с позиции ценностей. Схематически все это можно изобразить следующим образом:

В.И. Петрушин отмечает большое значение в музыкальной психотерапии широкого использования приемов музыкально-образной медитативной психотерапии, основанной на благотворном воздействии на душевное состояние пациента слуховых и зрительных образов, имеющих различную эмоциональную окраску, и возвышения содержания этих образов в процессе направленных размышлений до уровня их общечеловеческой значимости. Пробуждение внутренних защитных сил организма в процессе специальных дыхательных упражнений, ритмических движений и танцев, группового массажа, просмотра слайдов с красивыми картинками природы и шедевров музыкальной живописи, внимательное прослушивание аффективно насыщенных музыкальных произведений, глубокое расслабление под музыку в состоянии медитации и на его основе формирование исцеляющего мировоззрения составляют важнейшие слагаемые разработанного В.И. Петрушиным подхода к лечению психосоматических заболеваний.

Восприятие музыки, ее исполнение и создание являются основными формами не только музыкального воспитания, но и музыкальной психотерапии.

В настоящее время недостаточно исследован феномен переноса, когда слушатель переносит свои чувства и мысли на образ того героя, воплощенного композитором в произведении, за которым слушатель нередко видит совершенно конкретного человека. При этом возникает невербальное диалогическое общение, к которому подходит описание метода терапии, центрированной на пациенте, разработанного в концепции гуманистического подхода К. Роджерса.

Исполнение музыки, главным образом формул музыкального самовнушения и некоторых песен, дает пациентам возможность осуществить опыт ролевого перенесения в образ иного эмоционального содержания и, находясь в нем, пережить те чувства и мысли, которые им в силу их заболевания или сложившегося жизненного опыта были недоступны. Таким образом осуществляется трансцендентальный выход из зоны конфликта и рассмотрение этого конфликта со стороны других представлений и другого жизненного опыта, который содержится в формулах внушения и в текстах песен. Исполнение этих формул и песен как бы поднимает пациента над самим собой, подготавливает позитивные тенденции его завтрашних изменений. Побывав в процессе исполнения формул самовнушения и песен в роли и образе другого человека, здорового и не страдающего неврозом, пациент возвращается к самому себе уже другим и выстраивает собственную «Я-концепцию» в том направлении, которое ему подсказал музыкально-художественный опыт.

Наиболее сложным представляется выстраивание «Я-концепции» пациента в процессе музыкально-творческой деятельности, так как это предполагает достаточно высокий уровень развития специальных музыкальных способностей и воображения.

Главное направление этой работы заключается в том, чтобы научить пациента поэтическому «омузыкаленному» видению и восприятию мира, т.е. он учится тому, что каждое его переживание, любое душевное движение может быть выражено непосредственно в звуках вокальной импровизации, которая отражает его отношение к различным событиям жизни. Творческая деятельность по своей природе интегративна, так как она есть выражение всего жизненного опыта человека и его природных способностей. И поэтому неминуемо человек, вовлекаемый в нее, переходит из состояния разрозненности отдельных элементов своего опыта к его интеграции. В процессе музыкального творчества – импровизации на заданные темы – происходит более полное познание пациентом самого себя, своих способностей и возможностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром, более глубокая идентификация и слияние с ним. Нахождение в процессе творчества своего неповторимого «Я», направление творческих сил на общественно значимые цели, определение своей точки оптимального приложения этих сил и возможностей означает для человека возвышение его над самим собой, подъем на очередную ступень духовного развития.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешенок. – Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
2. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
4. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 7. Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии

Лекция 6.

План:

- 1. Двигательные упражнения и танцы в музыкальной психотерапии.**
- 2. Ритмические упражнения.**
- 3. Дыхательные упражнения в музыкальной психотерапии.**

1. Двигательные упражнения и танцы в музыкальной психотерапии.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Если чувства и переживания воплощаются в экспрессивном жесте и танце, то они становятся настоящим зеркалом, отражающим внутренние душевные состояния индивида. Язык жеста так же непередадим на язык вербальных определений, как и язык музыки, потому что оба эти вида коммуникации являются функцией деятельности правого полушария мозга, ответственного за целостное, эмоционально-образное восприятие мира. Язык танца, музыки, изобразительного искусства может проникать по К. Юнгу в глубокие сферы бессознательного, извлекать и выявлять в нем подавленные влечения, желания и конфликты и делать их доступными для осознания и катарсической разрядки.

Любое наше переживание заканчивается напряжением какой-либо группы мышц. На это указывал В.М. Сеченов. На этом же принципе тесной связи эмоциональных переживаний и напряжений мышц построена известная биоэнергетическая теория телесной терапии В. Райха и А. Лоуэна. Суть этой теории заключается в том, что психические травмы, получаемые человеком в течение своей жизни, находятся в мышечном панцире, тормозящий импульс которого затрудняет свободное выражение эмоций. Имеется семь основных сегментов мышц – на уровне глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза, в которых «закупорены» различные отрицательные эмоции – страх, гнев. Обида. Надавливая и массируя эти зажатые мышцы или воздействуя на них при помощи специальных физических упражнений, можно ослабить мышечную «бронь панциря», и пациенты получают возможность проявить вовне заторможенные эмоции. Биоэнергетика, которая тратилась на поддержание мышечного зажима, после всего этого начинает свободно проходить по всем частям тела и наполнять их своей силой. Знаменитая система К.С. Станиславского, развивающая технику актера и его воображение, построена на методе физических действий. При помощи их актер может вызывать в себе любые эмоциональные состояния, которые от него требуют роль, если он сумеет совершить необходимые физические действия, всегда сопровождающие эти состояния. Поэтому расширение

репертуара эмоций всегда тесно связывается с расширением круга физических движений, доступных данному человеку. Осознание возможностей своего тела и выполнение тех или иных поз, движений, жестов означает вместе с тем и осознание своих чувств. Овладение новыми позами и движениями означает и овладение новыми чувствами. Это в свою очередь способствует личностному росту.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают участнику группы быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими членами группы, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Приведем ритмические движения, разработанные В.И. Петрушиным (первые пять взяты из пособия по ритмике Э. Шушкиной). В.И. Петрушин дал им образные названия: «Прогулка по сказочному лесу», «Праздничный марш», «Крадущаяся кошка», «Порхающая бабочка», «Встреча и разлука», «Зеркало», «Стоп кадр», «Карнавал животных», танцы стихий – огня, ветра, земли, воды, свободный танец на выражение значимых эмоций («Мой самый счастливый день в жизни», «Мой самый тяжелый день в жизни», «Мое прошлое», «Мое будущее») и т.д. (примеры из книги В.И. Петрушина).

2. Ритмические упражнения.

Почти каждое невротическое нарушение сопровождается и нарушением ритмических процессов, происходящих в организме, – начиная от ритмов сна и кончая ритмами биотоков мозга. Музыкальные ритмы являются специфическим отражением всех трех ритмов, которые пронизывают всю жизнедеятельность организма. Их нормализация и приведение к точности функционирования способствуют гармонизации душевной жизни пациента.

1. «Ритмическое эхо». Ведущий занятия музыкальный психотерапевт дает двух- или трехтактовый ритмический рисунок, который все вместе, хлопая в ладоши, должны повторить участники группы.

2. К.С. Станиславский, говоря об актерской роли, указывал на то, что каждое человеческое чувство имеет свой темп и ритм, и предлагал упражнения на воспроизведение ритма, в котором это чувство протекает. В таких упражнениях необходимо было каждому представить какой-то момент своей жизни.

Участники группы поочередно могут предложить свои варианты того, как ими в ритмическом виде воспринимаются встреча друзей, разлука, расставание и другие эмоционально значимые ситуации.

3. Ритмизация собственных имен и фамилий. Дискуссия о том, как на основании предложенного ритма можно составить характеристику человека.

4. Ритмизация движений человека – спокойный шаг, бег, езда на велосипеде, рубка дров, гребля.

5. Ритмизация движений животных – степенная корова, проворный заяц, ласковая кошка, дикий конь, преданный пес и т.п.

6. Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу.

7. «Ладушки». Популярная детская игра, хорошо развивающая не только чувство ритма, но также произвольное внимание и координацию движений.

8. Более сложный вариант игры «Ладушки». Участники группы стоят лицом друг к другу по кругу. После выполнения упражнения на четыре счета участники внутреннего круга сдвигаются вправо по часовой стрелке, и таким образом происходит смена партнера.

3. Дыхательные упражнения в музыкальной психотерапии.

П. Брэгг в своих исследованиях принципов здорового образа жизни отмечал, что ни один из продуктов питания, поступающих в организм, никогда не усваивается и не выводится из организма полностью. Всегда остаются какие-то продукты распада, которые в той или иной мере отравляют организм изнутри. Поэтому необходимо предусмотреть специальные действия, способствующие выведению из организма ненужных ему шлаков. Наряду с голоданием, физическими упражнениями и др. средствами эффективным средством удаления подобных шлаков и очищения организма является глубокое брюшное (диафрагмальное) дыхание, принципы которого были разработаны в гимнастике йогов.

Суть подобного типа дыхания заключается в том, что сначала воздух набирается в живот, при этом он выдвигается немного вперед. Затем раздвигаются нижние ребра, и воздух наполняет среднюю часть грудной клетки. После этого заполняется верхняя часть легких, и низ живота немного втягивается вовнутрь. Нельзя поднимать плечи. Выдох происходит в обратном порядке. При таком типе дыхания диафрагма работает наподобие поршня и интенсивно массирует внутренние органы полости живота – желудок, печень, почки, кишечник.

Нижеприведенным упражнениям даны образные названия, что улучшает качество представлений о том, как их надо выполнять: «Привет солнцу», «Сытая лошадь», «Аромат роз», «Пробуждающийся гейзер», «Засыпающий цветок» и т.д.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешенок. – Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

2. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

4. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Лекция 7.

1. Активизация зрительных образов и представлений.

2. Восприятие музыки в музыкальной психотерапии.

3. Исполнение.

4. Творчество в музыкальной психотерапии.

1. Активизация зрительных образов и представлений.

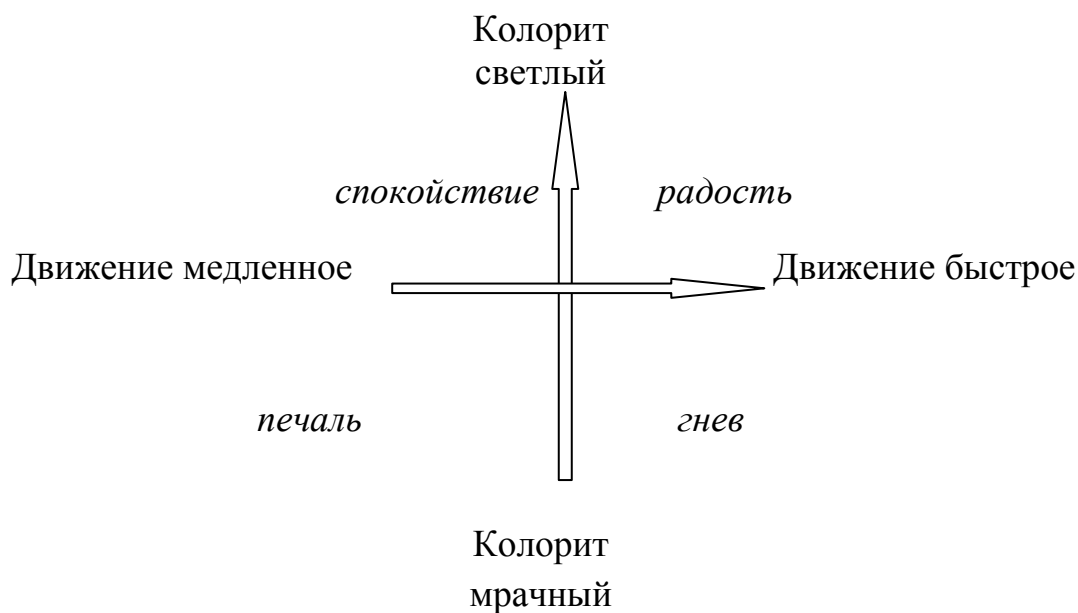
У людей, заболевших неврозами, как правило, сужается широта кругозора, и все мысли и чувства начинают неустанно вертеться вокруг неразрешенного конфликта, нанесенных обид и пережитых потрясений. При этом важно хотя бы на какое-то время отвлечь пациента от травмирующих переживаний и помочь ему увидеть всю ту красоту мира, от которой он добровольно отказывается. Изобразительное искусство, картины природы, архитектурные памятники, снятые слайды и демонстрируемые через диапроектор, способны выполнить эту психотерапевтическую задачу. Как и в феномене актерского перенесения в задаваемую роль, психотерапевт может предложить пациентам оставить на время свои проблемы и шагнуть внутрь показываемых ему картин, очутиться среди прекрасной природы и людей, нарисованных художником. Пациент должен постараться как бы примерить на себя одежды и роли тех людей, которых наблюдает, постараться зажить их жизнью и пережить их чувства. Восприятие должно быть эмпатийным, сочувствующим и только в этом случае будет достигаться необходимый психотерапевтический эффект.

В психоанализе З. Фрейд подробно описал феномен трансфера, т.е. перенос чувств пациента на врача, который с ним работает. В результате трансфера часто достигается разблокировка подавленных чувств и затаенных в глубине пациента мыслей, что способствует катарсической разрядке. Но подобный феномен мы можем смоделировать и при восприятии произведений живописи и музыкального искусства.

Для лучшей концентрации внимания можно рекомендовать пациентам после некоторого времени рассмотрения картины закрыть глаза и постараться восстановить в своем представлении всю картину в деталях. Затем открыть глаза и сравнить свое представление с реальным видением произведения.

Темп чередования картин на экране должен быть таким, чтобы зрители успевали вжиться в воспринимаемые образы и прочувствовать передаваемое в них настроение.

Произведения изобразительного искусства и слайды с изображениями природы, как и произведения музыки, могут быть классифицированы по отношению их к эмоциям разной модальности. Принцип моделирования по базовым эмоциям осуществляется по характеру колорита (светлый – мрачный) и по темпу того движения, которое запечатлено на картине.



Таким образом, принцип моделирования эмоций в живописи аналогичен тому, что мы описали выше применительно к музыке.

К печальным произведениям живописи относятся картины:

- Н. Пуссен. Снятие с креста
- И. Левитан. Над вечным покоем
- В. Васнецов. Аленушка и др.

К произведениям, выражающим гнев, бурю и возмущение, относятся картины:

- Э. Делакруа. На баррикадах
- П. Рубенс. Охота на львов
- И. Айвазовский. Сигнал бури
- К. Коро. Порыв ветра и др.

К произведениям, выражающим спокойствие, относятся картины:

- Леонардо да-Винчи. Мадонна Литта
- К. Коро. Деревья среди болота
- И. Айвазовский. Вид на Капри
- И. Левитан. Вечерний звон

К произведениям, выражающим радость, относятся картины:

- А. Рылов. В голубом просторе
- К. Брюллов. Всадница

О. Ренуар. Девочка с прутиком

Б. Кустодиев. Ярмарка и др.

Во всех этих произведениях, отнесенных к выражению эмоции одной и той же модальности, нельзя не заметить общность в колорите и характере внутреннего движения образа, что и дает право на соответствующие обобщения. Можно сделать и более дифференцированный анализ картин по шкалам ММРІ, но практически это трудно выполнимо, так как пока еще не разработан необходимый для этого инструмент исследования. Поэтому в практической работе приходится ограничиваться главным образом теми произведениями музыки и живописи, которые имеют отчетливо выраженную конкретную эмоцию. Соединяя в сеансе эти два вида искусства, на основе изложенных выше принципов можно добиваться глубокого проникновения в чувства пациентов, вызывая у них необходимую катарсическую разрядку.

Помимо эмоционально-образного принципа соединения произведений живописи и музыки в сеансах, хорошо зарекомендовал себя и тематический подход, в котором внимание пациентов обращается на различные стороны окружающего их мира. Музыка, сопровождающая показ тематических слайдов, углубляет внимание пациентов и создает жизнеутверждающую позицию. Вот образцы таких тем:

Родная природа. Муз. П. Чайковского и С. Рахманинова. Слайды с изображением картин природы Подмосковья и пейзажей русских художников.

Церковные соборы. Памятники русского зодчества. Музыка – церковные произведения А. Архангельского, Д. Бортнянского, П. Чайковского. Размышления на вечные темы о смыслах жизни и нравственности.

Идеальные образы. Муз. Ф. Шопена, Р. Шумана, Э. Грига, сопровождающая портреты Х. Рембрандта, Р. Веласкеса, И. Репина и др. выдающихся художников. Предлагается найти портрет, который бы более всего отвечал внутреннему мироощущению пациента, вжиться в него и постараться стать психологически похожим на него.

Цветы и бабочки. Светлая и приподнятая музыка В. Моцарта, И. Гайдна, Д. Россини, подчеркивающая красоту и многообразие ее проявлений.

Море и горы. Спокойная современная эстрадная музыка, настраивающая на безмятежный отдых.

Авангард. Абстрактная и сюрреалистическая живопись, настраивающая на развитие воображения и нетривиального видения мира. Музыка композиторов-авангардистов – А. Шенберга, П. Булеза, А. Берга, А. Шнитке, Э. Денисова и др. Живопись В. Кандинского, Л. Мондриана, С. Дали, А. Зверева и др.

При работе со зрительным рядом музыка выполняет функцию фона, но это не значит, что ее роль в этом случае мало значима. Органическое соединение двух способов невербальной коммуникации в сумме дает тот

эффект, который превышает силу воздействия каждого, отдельно взятого вида искусства.

2. Восприятие музыки.

Восприятие музыки представляет собой процесс декодирования слушателем чувств и мыслей, заложенных в музыкальное произведение композитором и воспроизведенных исполнителем. Как бы живущая в музыке душа композитора вступает в своеобразный диалог с душой слушателя.

Исследования показывают, что эффект, производимый музыкальным произведением на слушателя, часто зависит не столько от содержания самого музыкального произведения, сколько от того, каковы особенности психологического склада слушателя, какие были условия его воспитания и как складывался его музыкальный опыт.

Имеется много данных, говорящих о том, что эмоциональная отзывчивость на музыку и особая потребность в ней связана не только с наличием музыкальных способностей, но и с уровнем нейротизма. В исследованиях П. Фресса и Ж. Пиаже отмечается: «Источником весьма многочисленных эмоциональных реакций является тревожность или чувствительность неизбежной и неопределенной опасности в сочетании с неуверенностью в себе. Тревожные субъекты... являются более эмоциональными».

«Хорошими» слушателями, т.е. большими любителями музыки нередко оказываются те, у кого в личностной сфере можно наблюдать разного рода конфликты. Как установила С. Риджуэй, чем больше конфликтов у слушателей в межличностных отношениях, тем чаще они обращаются к музыке, рассматривая ее как посредника, с помощью которого они могут справиться со своими аффективными ассоциациями, связанными с социальным взаимодействием.

Снижение нейротизма и внутренней тревожности больше наблюдается, как было установлено в исследованиях Л. Баллера, Р. Олсона и Т. Брина, при прослушивании печальной музыки. Поэтому ее рекомендуется слушать при наличии таких состояний. При этом лучше всего поддается изживанию под воздействием печальной музыки тревожность, имеющая характер временного состояния под влиянием внешних неблагоприятных факторов.

В то же время использование радостной музыки с целью снятия тревожности, как указывают Дж. Альтшулер и целый ряд других исследователей, может иметь обратный эффект, т.е. повышать тревогу и раздражительность.

Существует целый ряд зависимостей между особенностями личности слушателя, уровнем образования и его музыкальными предпочтениями.

В исследовании Э. Алексеева и его сотрудников было установлено, что у женщин по сравнению с мужчинами чаще проявляется ассоциативно-образное восприятие, а гуманитарии более критически относятся к шлягеру, чем представители технических профессий. Наличие высшего образования несколько снижает оценку музыки открыто эмоционального склада.

Не любое высшее образование одинаково воздействует на музыкальные вкусы: гуманитарии по сравнению с людьми, имеющими технические дипломы, больше предпочитают музыку интеллектуального склада. Людям экстравертированного склада больше нравится легкая эстрадная музыка, нежели призывающая к интроспекции серьезная академическая музыка. Ассоциативность при восприятии музыки более свойственна слушателям-интровертам. Они отличаются также большей целостностью восприятия и погруженностью в музыкальные ощущения.

В исследовании Гиббонса было установлено, что возраст также оказывает свое влияние на музыкальные предпочтения. Пожилые люди больше любят ту музыку, которую они слышали во времена своей молодости, чем ту популярную музыку, которая звучала в более поздние периоды их жизни.

Социальный статус в группе также оказывает влияние на музыкальные предпочтения. В исследовании Дж. Джонсона и Е. Катца было выявлено, что чем больше популярность какого-либо члена группы среди сверстников и чем большим авторитетом он обладает, тем в большей степени в своих музыкальных привязанностях он соотносится с преобладающими в группе вкусовыми нормами.

В исследованиях В.И. Петрушина, проведенных со старшими школьниками, было также установлено, что в большинстве случаев им нравятся те произведения, которые в определенной мере соответствуют характеру их темперамента (*примеры из книги В.И. Петрушина*).

Однако не существует фатальной зависимости между музыкальными предпочтениями и динамическими характеристиками темперамента. Вместе с ростом музыкального опыта и расширением кругозора развиваются музыкальные способности, совершенствуются психодинамические показатели биоритмики мозга и слушателям начинает нравиться и та музыка, которая по своему настроению первоначально была далека от их природного темперамента. В исследованиях В.И. Петрушина было выявлено, что чем обширнее музыкальный опыт молодого слушателя, тем труднее ему выбрать понравившееся произведение из ряда прослушанных.

Психотерапевтический эффект от прослушиваемой музыки во внешнем плане проявляется в разрядке внутреннего переживания во внешнем движении, спектр которых может быть от легких покачиваний тела и рук до неудержимого плача. Во внутреннем плане интенсивное переживание музыки влечет за собой оживление далеких, но продолжающих оставаться аффективно значимыми, переживаний. Один образ по ассоциативной связи вытягивает за собой другой и перед человеком разворачивается его собственная жизнь, окрашиваемая в различные настроения воспринимаемой музыкой. Здесь прослеживается связь с концепцией психоанализа и концепцией психодинамического резонанса основателя шведской школы музыкальной психотерапии Понтвика.

Для того, чтобы музыка подействовала на слушателя наибольшим образом, его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Их нельзя слушать без должного внимания, отвлекаясь при этом на какие-либо посторонние дела. Из реальной жизни надо постараться шагнуть в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроений и красок. По существу любое восприятие музыки представляет собой разновидность медитации, называемой недирективной, т.е. свободной от какого-то навязывания извне. Очень важно уметь неотрывно следить внутренним слухом за звучащей мелодией, ни на мгновение не отпуская ее из зоны своего внимания. Мелодия должна стать той тропинкой, по которой слушатель пойдет и посетит самые потаенные уголки души – как своей, так и композитора, который эту музыку создал.

Если музыка воспринимается в живом исполнении, то бывает небесполезно войти в образ исполнителя и представить себе, что это ты играешь на скрипке или фортепиано, это твои пальцы бегают по клавишам или грифу, это ты – дирижер, управляющий первоклассным оркестром. Практические задания на дирижирование воспринимаемой музыки увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что приносит и нужный психотерапевтический эффект.

Медитативное восприятие музыки с моментами трансцендентального выхода за пределы наличной ситуации обеспечивает слушателю тот личностный рост, заблокированный в результате психотравмирующих переживаний (*примеры музыкального восприятия, в результате чего была достигнута катарсическая разрядка вытесненного переживания, из книги В.И. Петрушина*).

В.И. Петрушин предлагал пациентам сочинить рассказы о прослушанной музыке. Анализируя подобные рассказы, можно узнать о душевном мире человека, его ценностях, которым он поклоняется, выяснить наиболее значимые переживания.

В.И. Петрушиным приводятся несколько характерных типов социальных ориентаций, проявляющихся при прослушивании различных по характеру музыкальных произведений (альтруистическая ориентация, любовная (сексуальная) ориентация, агрессивная, романтическая и эстетическая). Слушателей – старших школьников – просили дать названия предложенным музыкальным произведениям и назвать образы, которые данная музыка навеивает, написав для этого небольшой рассказ. Фиктивный контекст экспериментов был связан с выявлением влияния музыки на творческие литературные способности. Это делалось для того, чтобы участники эксперимента не подозревали, что с помощью такого задания у них выясняется содержание их ценностных ориентаций (*примеры из книги В.И. Петрушина*).

При помощи этих же самых произведений можно выявить и ориентации, касающиеся нравственной направленности личности (направленность на себя, на других или на дело). Социальная зрелость личности и ее психологическая устойчивость проявляются в том, что ценностные ориентации более высокого уровня подчиняют себе те ориентации, которые находятся на более низких уровнях (*примеры из книги В.И. Петрушина*).

Психотерапевтическое значение всех этих ориентаций заключается в том, что они имеют дело с психологическим пространством индивида. Чем меньше это пространство, как это имеет место при эгоистической ориентации, тем больше вероятность того, что человек может заболеть неврозом. И чем это пространство больше, как это наблюдается при общественной ориентации, тем сильнее нравственное и психологическое здоровье человека.

Истинная красота музыки заключается не столько в самих тембрах и переливах звучания, сколько в возможности пережить при помощи музыки свое единство с природой, с другими людьми, со своим народом и со всем человечеством в целом и через переживание этого единства обрести в себе самую желаемую психологическую устойчивость и душевное здоровье.

Обсуждение идей и образов, возникших у слушателей в ходе музыкального восприятия, ведет к большему узнаванию членами группы как самих себя, так и друг друга, и это способствует положительно переживаемому чувству групповой сплоченности, которое еще больше усиливается в процессе коллективного исполнения специально подобранных песен и формул музыкального внушения.

Перед прослушиванием музыкального произведения полезно бывает наиграть и напеть те основные темы, которые будут звучать в нем. В этом случае восприятие будет идти в какой-то мере по уже протаренным музыкальным тропинкам и произведение станет более доходчивым, более знакомым.

3. Исполнение в музыкальной психотерапии.

Не только человек производит какой-то продукт, но и сам этот продукт, т.е. сделанное оказывает обратное воздействие на человека. Продукты труда могут как возвышать, так и унижать человека, и одна из задач любого вида терапии заключается в том, чтобы вовлечь человека в такую деятельность, результаты которой оказывали бы на него возвышающее и облагораживающее влияние. В. Франкл отмечает: «Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю».

Формирование в пациенте оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения, с которым он мог бы жить, побеждая и радуясь, – вот та цель, что преследуется на сеансах музыкальной психотерапии во время исполнения специально созданных формул музыкального самовнушения,

а также песен, которые могут оказать на мироощущение человека положительное воздействие.

Формулы музыкального самовнушения нацелены на то, чтобы сформировать в пациенте такие принципы по отношению к окружающей его жизни, которые бы способствовали гармонии его внутреннего мира. Стойкость при неудачах, защита от негативных мыслей, умение радоваться жизни и благодарить судьбу за то, что ты смог появиться на свет, составляют основное содержание этих формул. Хотя они и лишены религиозного содержания, но направлены на воспитание веры в жизнь и поиск в ней тех опорных точек, которые придают ей смысл. Ориентация же на смысл и на дело являются, как отмечает В. Франкл, важным фактором душевного здоровья и психологической устойчивости.

В.И. Петрушиным предлагаются формулы психологической устойчивости, формулы принятия несчастья, формулы расслабления и успокоения, формулы защиты от беспокойства и плохих мыслей, формулы позитивных мыслей, формула утверждения позитивных мыслей и защиты от негативных, формулы повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих, формулы радости, формулы любви, благодарения и добрых дел, формулы голодания, формулы здоровья, формула снижения уровня притязаний; песни (примеры из книги В.И. Петрушина).

Формула психологической устойчивости: «Не жди подарка от судьбы»

«Не жди подарка от судьбы,
Судьба зависит от борьбы.
Учти ошибки прошлых дней
И стань умнее и сильней.
Иди к победе сквозь беду
И твердо верь в свою звезду.
Ты сам творец своей судьбы
Судьба зависит от борьбы».

4. Творчество в музыкальной психотерапии.

Выполнение творческих заданий в системе музыкально-рациональной психотерапии является одним из наиболее эффективных, но в то же время и наиболее сложным приемом оптимизации психического состояния пациентов. Любой вид творчества является спасительным средством при попадании в тяжелую жизненную ситуацию. Поисковая активность, показанная в исследованиях В.С. Ротенберга и В.В. Аршавского, является залогом устойчивости человека в самых разных стрессовых ситуациях. В творчестве человек обретает выход за пределы собственного эгоистического существования и обретает тот смысл жизни, о необходимости которого для существования говорит в своих работах В. Франкл.

Занимаясь музыкальным творчеством, человек творит не только музыку, но и прежде всего себя; научившись создавать осмысленную музыкальную фразу, выражающую его отношение к жизни, человек

становится качественно иным по сравнению с самим собой, не умеющим этого делать раньше. Осваивая в собственных музыкально-творческих опытах самые разные явления жизни, начиная от природных и кончая социальными, человек глубже понимает свою сущность и неотделимость от окружающего природного и социального мира. А именно из-за оторванности существования от жизни природы и других людей возникают наши печали и беды на жизненном пути.

Предлагаемые В.И. Петрушиным творческие задания, как и приводимые выше музыкальные произведения для слушания музыки и исполнения формул музыкального самовнушения, направлены на расширение репертуара доступных пациенту эмоциональных переживаний. Для этого необходимо сочинить собственную мелодию, которая соответствовала бы заданному образу.

1. Мелодизация собственных имен или нейтральных фраз типа «Меня зовут Николай» или «Сейчас я делаю свои дела», исполненные с интонациями:

- гнева и решительности;
- печали и уныния;
- веселья и радости;
- спокойствия и умиротворенности.

2. Мелодизация эмоционально окрашенных призывов на те же настроения, что и в первом задании типа: «Вперед, друзья, смелее!», «Какая удача, какая радость!» и т.д.

3. Диалог Шустрика и Мямлика с использованием соответствующих интонаций.

4. Мелодизация различных движений человека, связанных с теми или иными событиями: «Прогулка в парке», «Торжественное шествие», «Встреча друзей» и т.д.

5. Мелодизация образов животных: «Танец медведя», «Ленивый ежик», «Хоровод белок» и т.д.

6. Мелодизация природных явлений: «Летний дождь», «Осенний дождь», «Песенка весеннего ручья» и т.д.

7. Мелодизация четырех природных стихий: «Песня огня», «Песня ручья», «Песня земли» и т.д.

Выполнение подобных заданий будет полезно сравнить с произведениями профессиональных композиторов, которые сочиняли музыку на близкие темы. «Картинки с выставки» М. Мусоргского, «Времена года» П. Чайковского, «Карнавал животных» К. Сен-Санса», произведения Ф. Шуберта, Р. Шумана, Ф. Листа и др. композиторов.

Импровизации выполняются индивидуально и коллективно. Темы для коллективных импровизаций могут быть следующие: «наша группа», «Сегодняшняя погода» и др. (У. Тэкрей «Создание музыки в музыкальном воспитании»).

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

4. Бондарчук, Е. В. Профессионально-педагогическое общение музыкального руководителя и развитие творческой личности дошкольника / Е. В. Бондарчук : монография / Е. В. Бондарчук; под науч. ред. Е. А. Панько. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2009. – 180 с.

5. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

6. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

7. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

8. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 9. Музыкально-медитативные упражнения и аутотренинг в музыкальной психотерапии

Лекция 8.

План:

1. Формулы внушения и их применение в музыкальной психотерапии.

2. Музыкально-медитативные упражнения.

3. Понятие аутотренинга.

4. Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга на занятиях по музыкотерапии.

1. Формулы внушения и их применение в музыкальной психотерапии.

Основная цель формул самовнушения, осуществляемых во время слушания музыки, – формирование когнитивной сферы сознания и способности к самоорганизации. Процесс восприятия музыки – это всегда своеобразный диалог композитора со слушателем или слушателя с самим

собой. В данном случае музыка организует соответствующий эмоциональный настрой, который должен помочь слушателю прояснить и глубже понять различные аспекты своего отношения к жизни.

Упражнения: «Отличие главного от второстепенного», «Внутреннее спокойствие», «Эмоциональная зрелость и устойчивость», «Умение подходить к проблеме с разных точек зрения», «Готовность к неожиданностям», «Объективное восприятие», «Наблюдательность», «Выход за рамки ситуации», «Извлечение положительного опыта из всего происходящего» и др.

2. Музыкально-медитативные упражнения.

Музыкально-медитативные упражнения направлены на развитие эмоциональной и когнитивной сферы личности. На фоне соответствующим образом подобранной музыки психотерапевтом произносятся формулы внушения (или самовнушения), которые ведут к высокой личностной организации.

Упражнения: развитие самопознания «Зеркало» (музыкальный материал: А. Бородин «Ноктюрн из струнного квартета»; Ф. Шопен «Концерт № 1 для ф-но с орк.», II часть; Л. Бетховен «Концерт № 3 для ф-но с орк.», II часть); активизация жизненных сил «Энергия» (музыкальный материал: М. Равель «Павана», «Болеро»); формирование оптимистического мироощущения «Радость жизни» (музыкальный материал: В. Моцарт «Маленькая ночная серенада» (финал); Ж. Бизе «Юношеская симфония» (финал); танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И. Кальмана, Ф. Легара) и др.

3. Понятие аутотренинга.

Аутогенная тренировка (аутотренинг) – распространенный метод саморегуляции психических состояний с помощью самовнушений, разработанный И. Г. Шульцем (1932 г.).

Замысел аутотренинга.

Первая стадия аутотренинга – расслабление. Расслабление – это способ снятия негативного эмоционального фона. Снятие мышечного напряжения снимает негативный эмоциональный фон. На второй стадии человек или просто отдыхает, или дает себе специальные, полезные внушения. Третья стадия – выход из состояния расслабления, выход в бодрую жизнь с общим состоянием спокойствия и энергии.

Положение тела для аутотренинга.

Лучше всего для аутотренинга лечь. Если нет возможности лечь, можно сидеть в удобном кресле, лучше с подголовником. Главное, чтобы никуда не падала голова. Ноги стоят немного вперед и так. Чтобы никуда не падали. Никаких перекрестов ни рук, ни ног.

Первая стадия – расслабление.

В сегодняшней практике для расслабления используются только основные внушения, а именно 4: «приятное спокойствие и расслабленность»,

«приятная тяжесть», «приятное тепло», «дыхание ровное и спокойное, мне дышится легко».

Вторая стадия аутотренинга.

Вторая стадия – время для любых специализированных внушений. Внушения могут быть прямые, текстовые, косвенные – внушения образами.

Если не делать никаких специальных внушений, человек обычно просто засыпает и прекрасно отдыхает.

Третья стадия аутотренинга.

Человек просыпается и выходит из состояния расслабления.

«Вы прекрасно отдохнули, вы полны сил и энергии. Вам очень хочется жить и сделать все, что вы себе задумали. Пора возвращаться. Вы возвращаете себя в ту комнату, где вы в это время сидите или лежите, ощущаете себя».

Освоение.

Оптимальный режим освоения аутотренинга – заниматься 5 раз в день по 5 минут. Как правило, через 2 недели состояние расслабления будет появляться стабильно. Еще через 2 недели занятий у вас появится умение расслабляться перед стрессовыми ситуациями. Кроме того, вечером вы будете засыпать легко и быстро. Еще спустя месяц вы сможете с помощью аутотренинга засыпать в течение дня на 10 минут и просыпаться отдохнувшим.

Эффекты аутогенной тренировки.

Люди, освоившие аутотренинг и регулярно занимающиеся им, могут успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение. Все это имеет огромное значение для профилактики переутомления, неврозов и психосоматических заболеваний, то есть заболеваний, источником которых является стресс.

Аутотренинг помогает быстро отдохнуть. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна, просмотра телепередач или прослушивания музыки.

С помощью аутотренинга можно самостоятельно регулировать такие функции организма, как кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга, что очень важно для лечения психосоматических заболеваний. Аутотренинг помогает бороться с болью.

Аутотренинг дает положительные результаты в других областях. Он активизирует психические и физические функции, например, внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям, помогает побеждать вредные привычки путем рациональной борьбы со стрессом, эмоциональной и интеллектуальной активизации.

4. Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга на занятиях по музыкотерапии.

Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга на занятиях музыкотерапии, – это медленные части концертов В. Моцарта, Г. Генделя, И. Баха, Ф. Шопена, Ф. Мендельсона. Хотя музыка в данном виде

упражнений играет подчиненную роль, в идеале каждое из упражнений данного раздела должно представлять собой органичный сплав мысли и чувства. Все упражнения выполняются после достижения аутогенного состояния.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1. Введение в арттерапию

Семинар 1.

Вопросы:

1. Особенности проявления неврозов.
2. Подверженность неврозам.
3. Отличительные черты невротиков.
4. Основные пути помощи невротикам.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 2. Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения.

История возникновения и развития арттерапии

Семинар 2.

Вопросы:

1. Арттерапия как раздел психотерапии и ее особенности.
2. Значение арттерапии в развитии личности.
3. Цель и задачи арттерапии.
4. Функции арттерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

4. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.

5. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.

6. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.

7. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

8. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

9. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.

10. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Семинар 3.

Вопросы:

1. Особенности применения арттерапии.
2. История возникновения и развития арттерапии.
3. Направления в арттерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.

2. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.

3. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.
4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
5. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
6. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 3. Виды, формы и методы арттерапии

Семинар 4.

Вопросы:

1. Виды арттерапии.
2. Формы арттерапии.
3. Модели арттерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешенок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.
2. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.
3. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.
4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
5. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
6. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Семинар 5.

Вопросы:

1. Арттерапевтические занятия.
2. Методы арттерапии.
3. Упражнения в арттерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Бондарчук, Е. В. Профессионально-педагогическое общение музыкального руководителя и развитие творческой личности дошкольника / Е. В. Бондарчук : монография / Е. В. Бондарчук; под науч. ред. Е. А. Панько. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2009. – 180 с.

2. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

3. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.

4. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.

5. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.

6. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

7. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

8. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.

9. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 5. Музыкаотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкаотерапии

Семинар 6.

Вопросы:

1. Музыка и ее лечебное воздействие на человека. Понятие музыкаотерапии.
2. Характеристика основных направлений музыкальной психотерапии.
3. Становление и развитие музыкаотерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
2. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
4. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 6. Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии

Семинар 7.

Вопросы:

1. Понятие музыкально-рациональной психотерапии и ее особенности.
2. Зависимость между психологическими характеристиками личности и отражением их в музыке.
3. Влияние музыкальных произведений на эмоции человека.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Семинар 8.

Вопросы:

1. Метод изопринципа.
2. Работа психотерапевта с негативными невротическими изменениями личности.
3. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 7. Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии

Семинар 9.

Вопросы:

1. Связь эмоциональных переживаний и напряжений мышц.
2. Активизация зрительных образов и представлений на занятиях по музыкальной психотерапии.
3. Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его личности.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Семинар 10.

Вопросы:

1. Ритмические упражнения.
2. Бесконтактный и контактный массаж.
3. Активное слушание музыки.
4. Рассказы о музыке как показатель ценностных ориентаций человека.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Семинар 11.

Вопросы:

1. Музыкально-психологический массаж.
2. Музыкальные медиации.
3. Поиск смысла жизни как одна из целей музыкальной психотерапии.
4. Музыкальная релаксационная психотерапия (по В. Ю. Завьялову).

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 9. Музыкально-медитативные упражнения и аутотренинг в музыкальной психотерапии

Семинар 12.

Вопросы:

1. Музыкально-медитативные упражнения в психотерапии.
2. Особенности использования аутотренинга в музыкальной психотерапии.
3. Упражнения для аутотренинга на занятиях по музыкальной психотерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Понятие неврозов. Источники возникновения психологических перегрузок.
2. Типы людей. Причины возникновения неврозов.
3. Характеристика невротических личностей. Основные пути помощи невротикам.
4. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности.
5. Цель и задачи арттерапии.
6. Показания к применению арттерапии.
7. История возникновения и развития арттерапии.
8. Направления в арттерапии.
9. Виды и формы арттерапии.
10. Основные методы в арттерапии.
11. Особенности проведения арттерапевтических занятий. Упражнения в арттерапии.
12. Арттерапевтическая работа с детьми.
13. Арттерапевтическая работа с подростками.
14. Арттерапевтическая работа со взрослыми.
15. Понятие музыкотерапии. Формы музыкотерапии.
16. Направления активной музыкальной терапии.
17. История возникновения и развития музыкотерапии.
18. Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии (по В.И. Петрушину).
19. Моделирование эмоций в музыке.
20. Подбор музыкальных произведений в психотерапии.
21. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии. Формы музыкотерапии.
22. Двигательные упражнения и танцы в музыкальной психотерапии.
23. Ритмические упражнения.
24. Дыхательные упражнения в музыкальной психотерапии.
25. Восприятие музыки в музыкальной психотерапии.
26. Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его личности.
27. Рассказы о музыке как показатель ценностных ориентаций человека.
28. Исполнение в музыкальной психотерапии.
29. Творчество в музыкальной психотерапии.
30. Бесконтактный и контактный массаж в музыкальной психотерапии.
31. Музыкально-психологический массаж.
32. Музыкальные медитации.
33. Музыкальная релаксационная психотерапия (по В.Ю. Завьялову).
34. Связь здоровья и нравственного самосовершенствования в музыкальной психотерапии.

35. Оптимистическое мировоззрение и его роль в музыкальной психотерапии.
36. Принципы здорового образа жизни и их использование в музыкальной психотерапии.
37. Формулы внушения и их применение в музыкальной психотерапии.
38. Музыкально-медитативные упражнения.
39. Понятие аутотренинга.
40. Упражнения для аутотренинга. Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга.

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной и
и информационно-аналитической работе
БГПУ



В.М. Зеленкевич

«28» 09 2016 г.

Регистрационный № УД-23-3 / 8 / уч.

АРТТЕРАПИЯ

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине (по выбору студента)
для специальности:**

1-03 04 01 Социальная педагогика

2016 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 04 01 - 2013 № 87, утвержденного 30.08.2013 для специальности 1-03 04 01 Социальная педагогика

СОСТАВИТЕЛЬ:

Е.В. Бондарчук, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент

Рекомендована к утверждению:

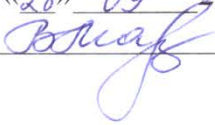
Кафедрой возрастной и педагогической психологии

(протокол № 3 от 13.09.2016 г.)

Заведующий кафедрой  О.В. Белановская

Советом факультета социально-педагогических технологий БГПУ

(протокол № 2 от «28» 09 2016 г.)

Председатель  В.В. Мартынова

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического управления БГПУ  Е.А. Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины «Арттерапия» составлена на основе образовательного стандарта системы общепрофессиональной подготовки студентов на первой ступени высшего образования для специальности 1-03 04 01 Социальная педагогика.

Цель изучения учебной дисциплины – овладение студентами системой теоретических знаний и практических навыков в области арттерапии.

Задачи изучения учебной дисциплины.

1. Познакомить с целями и задачами арттерапии, особенностями ее применения.

2. Дать представление об истории возникновения и развития арттерапии, основных направлениях арттерапии.

3. Обеспечить усвоение студентами видов, форм и методов арттерапии.

4. Сформировать умения арттерапевтической работы с детьми, подростками и взрослыми.

5. Познакомить с музыкотерапией как разделом арттерапии, формами и направлениями музыкотерапии, историей возникновения и развития.

6. Дать представление о теоретических принципах музыкально-рациональной психотерапии.

7. Обучить навыкам проведения практических занятий по музыкальной психотерапии.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста по социальной работе, связи с другими учебными дисциплинами

Содержание учебной дисциплины «Арттерапия» обеспечивает углубление профессиональной подготовки, полученной студентами при изучении дисциплин «Социально-психологический тренинг», «Сказкотерапия», «Диагностика и коррекция межличностных отношений».

Программа учебной дисциплины «Арттерапия» обеспечивает овладение рядом академических, социально-личностных, профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-8. Иметь лингвистические навыки (устная и письменная коммуникация).

АК-10. Уметь осуществлять учебно-исследовательскую деятельность.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-7. Владеть способностью формирования этического сознания.

СЛК-9. Быть способным к осуществлению самообразования и самосовершенствования профессиональной деятельности.

СЛК-10. Быть способным к реализации ценностно-ориентационной деятельности.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

ПК-23. Уметь представлять социально-педагогическую и психологическую информацию в форме отчетов, докладов, презентаций.

ПК-24. Быть способным пользоваться глобальными информационными ресурсами, современными мультимедийными средствами.

ПК-25. Применять в практике социальной работы Международную классификацию функционирования.

ПК-27. Анализировать значение социальных детерминант здоровья с учетом социальных теорий медицины и выдавать рекомендации по их коррекции.

ПК-30. Быть способным внедрять в практику социальной и психолого-педагогической помощи новые научные результаты исследований.

ПК-37. Разрабатывать и обеспечивать реализацию социального, профессионального блоков индивидуальной программы реабилитации.

ПК-38. Проводить информационно-просветительную работу в обществе по социальным проблемам реабилитации лиц с ограничениями жизнедеятельности, в том числе с лицами, имеющими особенности психофизического развития.

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать**:

- цели и задачи арттерапии, особенности ее применения;
- историю возникновения и развития арттерапии, основные направления арттерапии;
- виды, формы и методы арттерапии;
- особенности арттерапевтической работы с детьми, подростками и взрослыми;
- понятие музыкотерапии, формы и направления музыкотерапии, историю возникновения и развития;
- теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии;
- содержание практических занятий по музыкальной психотерапии.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- оперировать понятиями арттерапии;
- использовать в работе различные виды, формы и методы арттерапии;
- проводить арттерапевтическую работу с людьми различных возрастных категорий;
- оперировать понятиями музыкотерапии;

- применять в работе различные формы и направления музыкотерапии;
- проводить практические занятия по музыкальной психотерапии.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

- теоретико-методологическими основами арттерапии;
- историей возникновения и развития арттерапии;
- различными видами и формами арттерапии;
- системой арттерапевтической работы с детьми, подростками и взрослыми;
- понятием музыкотерапии, формами и направлениями музыкотерапии;
- историей возникновения и развития музыкотерапии;
- методологическими основами музыкально-рациональной психотерапии;
- содержанием практических занятий по музыкальной психотерапии.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины

В соответствии с типовым учебным планом для специальности 1-03 04 01 Социальная педагогика максимальное количество часов, которое отводится на изучение учебной дисциплины «Арттерапия» составляет 66 часов.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам

Для студентов дневной формы получения образования предусмотрено 44 аудиторных часа. 4 курс, 8 семестр: лекционных – 20 часов (из них 4 часа УСПС), семинарских – 24 часа. На самостоятельную работу студентов по темам отведено 22 часа. Итоговый контроль по учебной дисциплине проводится в форме зачета.

Для студентов заочной формы получения образования 10 аудиторных часов. 5 курс, 9 семестр: лекционных – 6 часов, 10 семестр: семинарских – 4 часа. Итоговый контроль по учебной дисциплине проводится в форме зачета.

Формы текущей аттестации. Контроль за ходом учебного процесса осуществляется на организационном (проверка точности и своевременности проведения занятий, соблюдения учебного плана, обеспечения студентов необходимой учебной литературой, дидактическими материалами, техническими средствами обучения) и методическом (выявление проблем и оказание своевременной помощи студентам в их самостоятельной работе и аудиторной работе) уровнях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Введение в арттерапию

Понятие неврозов. Источники возникновения психологических перегрузок на различных уровнях (на уровне личной жизни, на уровне профессиональной деятельности, окружающей среды, физиологии, на психологическом уровне, на социальном уровне). Подверженность неврозам. Типы людей (тип А и тип Б). Причины возникновения неврозов. Характеристика невротических личностей (не насыщаемая потребность в любви и одобрении, чувство неуверенности в себе, желание властвовать над другими, консерватизм, расколотое самосознание и др.). Основные пути помощи невротикам. Направления современной психотерапии.

Тема 2. Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения.

История возникновения и развития арттерапии

Понятие арттерапии и ее значение для развития личности. Основной механизм арттерапии с точки зрения психоанализа. Ценность применения искусства в терапевтических целях. Коррекционные возможности арттерапии с точки зрения представителей гуманистического направления. Два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода арттерапии (по А.А. Осиповой). Цель арттерапии. Задачи арттерапии (по А.А. Осиповой, К. Рудестаму и др.). Показания к применению арттерапии (исследование внутрисемейных проблем, депрессивные состояния, внутренние конфликты, состояние кризиса, психологические и физические травмы, тревожность, страхи и др.). История возникновения и развития арттерапии. Основные направления в арттерапии.

Тема 3. Виды, формы и методы арттерапии

Арттерапия как терапия творческим самовыражением. Виды терапии творческим самовыражением по мнению М.Е. Бурно. Виды арттерапии: рисуночная терапия, библиотерапия (в том числе сказкотерапия), музыкотерапия, драматерапия, танцевальная терапия, куклотерапия и др. Индивидуальная и групповая формы работы. Пассивная и активная форма арттерапии. Методы арттерапии в рамках динамически ориентированной арттерапии и в гештальториентированном подходе. Два способа проведения арт терапевтических занятий: структурированное и неструктурированное занятие. Роль методов арттерапии в коррекционной работе. Упражнения по арттерапии.

Тема 4. Арт-терапевтическая работа с детьми, подростками и взрослыми

Арттерапевтическая работа с детьми и подростками. Особенности детской психики. Игровое пространство, изобразительный материал и образ

как средства психической защиты и саморегуляции. Перенос, контрперенос, символы и их использование в арттерапии.

Арттерапевтическая работа с подростками. Учет особенностей подростка в арттерапевтической работе. Приемы и формы арттерапевтической работы с детьми, пережившими сексуальное насилие. Выбор конкретных методов в зависимости от условий работы, степени умственной отсталости детей и других факторов. Арттерапевтические методы в работе с аутичными детьми. Использование арттерапии в формировании идентичности подростка.

Арттерапевтическая работа со взрослыми людьми. Арттерапевтическая работа с пожилыми людьми. Специфические задачи арттерапевтической работы: преодоление социальной изоляции, повышение самооценки, создание условий для актуализации жизненного опыта, признание ценностей пожилого человека, реализация им своего творческого потенциала. Предпочтение групповых форм работы. Учет физических, психических и психологических особенностей пожилых людей. Использование арттерапевтической работы с пациентами, не имеющими очевидного снижения памяти и интеллекта. Работа с пациентами со значительным снижением интеллектуально-мнестических и коммуникативных возможностей. Методы работы с людьми преклонного возраста с определенными психическими нарушениями. Техники: «Завершение каракулей», «Напиши свое имя», «Коллаж из цветной бумаги и ткани» на различные сюжеты и др.

Тема 5. Музыкалотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкалотерапии

Музыкальная психотерапия как вид арттерапии. Понятие музыкальной терапии. Лечебное действие музыки. Формы музыкалотерапии (пассивная и активная). Пассивная музыкалотерапия. Формы пассивной музыкальной терапии. Активная музыкалотерапия. Направления активной музыкальной терапии.

История становления и развития музыкальной арттерапии. Вклад Пифагора в становление музыкальной психотерапии. Взгляды Платона на музыкальную психотерапию. Развитие идей Платона и Пифагора в трудах Аристотеля. Связь музыкальной психотерапии с теорией аффектов. Идеи музыкальных теоретиков Кирхера и Маттесона относительно музыкальной психотерапии. Развитие музыкальной психотерапии в Западной Европе и США на современном этапе. Концепция психорезонанса А. Понтвика. Американское направление музыкальной психотерапии. Немецкий метод применения психотерапии (Швабе, Келер, Кениг). Развитие музыкальной психотерапии в странах ближнего зарубежья и Беларуси. Работы Л.С. Брусиловского, З. Матейовой и С. Машуры. Музыкально-рациональная концепция музыкальной психотерапии В.И. Петрушина. Музыкальная релаксационная психотерапия Завьялова. Ученые о возможности

использования музыки в терапевтических целях. Влияние личности психотерапевта на эффективность занятий по музыкальной психотерапии. Музыкальная психотерапия как метод лечения школьных неврозов.

Тема 6. Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии

Объединение эстетотерапии (лечения красотой) и аретотерапии (лечения идеалами) в рамках музыкально-рациональной психотерапии. Работы Э. Фромма, А. Швейцера, А. Маслоу, В. Франкла, А. Эллиса; М.Е. Бурно как методологическая основа музыкально-рациональной психотерапии. Музыка как язык невербальной коммуникации. Рекомендации в области музыкальной психотерапии. Использование музыки с целью катарсической разрядки. Обучение пациента поэтическому («омузыкаленному») видению и восприятию мира. Интеграция личности в результате использования музыкотерапии.

Тема 7. Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии

Двигательные упражнения и танцы. Связь эмоциональных переживаний и напряжений мышц. Биоэнергетическая теория телесной терапии В. Райха и А. Лоуэна. Ритмические упражнения («Ритмическое эхо», ритмизация имен и фамилий, ритмизация движений человека, ритмизация движений животных и т.д.). Бесконтактный и контактный массаж. Дыхательные упражнения. Активизация зрительных образов и представлений. Расширение кругозора у людей, заболевших неврозами. Классификация музыкальных произведений по эмоциям разных модальностей. Восприятие музыки. Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его психологического склада. Снижение нейротизма и внутренней тревожности при прослушивании печальной музыки (Л. Баллер, Р. Олсон и Т. Брин). Проявление половых, возрастных, социальных и др. различий при слушании музыки (Э. Алексеев, Гиббонс, Дж. Джонсон, Е. Катц и др.). Рассказы о музыке как показатель ценностных ориентаций человека. Музыкально-психологический массаж. Формулы внушения. Музыкальные медитации. Исполнение. Поиск смысла жизни как одна из целей музыкальной психотерапии. Взгляды В. Франкла относительно важности ориентации человека на смысл и на дело. Творческие задания на занятиях по музыкальной психотерапии. Понятие музыкальной релаксационной психотерапии (по Завьялову). Этапы музыкальной релаксационной психотерапии (предварительное обучение, основной процесс, «психотерапевтическая разработка», посттерапевтическое обучение). Процедура «релакс-анализа». Механизмы лечебного действия музыкальной релаксационной психотерапии (коммуникативные, психофизиологические, психодинамические эффекты, сдвиг локуса контроля, плацебо-эффекты).

Тема 8. Музыкалотерапия как средство формирования здорового образа жизни

Связь здоровья и нравственного самосовершенствования. Факторы, влияющие на здоровье человека. Взгляды Г. Селье относительно теории стресса и концепции альтруистического эгоизма. Способность заслуживать любовь ближних. Оптимистическое мировоззрение. Взгляды на оптимистическое мировоззрение Эпикура, Демокрита, М. Аврелия, библейских пророков. Принципы здорового образа жизни. Физическое оздоровление (рациональное питание; дыхательная гимнастика; ежедневные воздушные, водяные и солнечные ванны; ежедневный массаж; регулярное закаливание и т.д.). Психологическое оздоровление (устранение из сознания и эмоциональной жизни отрицательных переживаний; ежедневные сеансы аутогенной тренировки и медитации; избавление от неприятных переживаний; восприятие произведений искусства и т.д.). Интеллектуальное оздоровление (очищение своего сознания от мыслей, несущих излишнюю тревогу, беспокойство и отчаяние). Особенности использования методов современной психотерапии в музыкальной психотерапии (рациональная психотерапия Дюбуа; психоанализ и метод свободных ассоциаций Фрейда; психодрама Морено; гештальттерапия Ф. Перлза; конструктивная дискуссия Эллиса и др.).

Тема 9. Музыкально-медитативные упражнения и аутотренинг в музыкальной психотерапии

Формулы внушения и их использование на фоне специально подобранной музыки. Методический материал, направленный на развитие самопознания, очищение от страданий, преодоление чувства стыда и застенчивости, избавление от чувства вины, преодоление злобной раздражительности, расслабление, активизацию жизненных сил, формирование оптимистического мироощущения, формирование позитивного отношения к миру и т.д.

Аутотренинг в музыкальной психотерапии. Понятие аутотренинга. Применение аутотренинга в музыкальной психотерапии. Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга на занятиях по музыкальной психотерапии (В. Моцарт, Г. Гендель, И. Бах, Ф. Шопен, Ф. Мендельсон и др.). Упражнения («Отличие главного от второстепенного», «Внутреннее спокойствие», «Эмоциональная зрелость и устойчивость», «Знание меры воздействия на события», «Умение подходить к проблеме с разных точек зрения», «Готовность к неожиданностям», «Объективное восприятие», «Наблюдательность», «Выход за рамки ситуации», «Извлечение положительного опыта из всего происходящего», «Исцеляющее мировоззрение» и др.).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АРТТЕРАПИЯ»

Дневная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы, учебного занятия, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студентов (внеаудит.)	Методические пособия, средства обучения, оборудование	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа студента				
4 курс, 8 семестр									
1	Введение в арттерапию.	2	2			2			
1.1	1. Понятие неврозов. Источники возникновения психологических перегрузок. 2. Типы людей. Причины возникновения неврозов. 3. Характеристика невротических личностей.	2					Мультимедийная презентация	Основная [3]	Дискуссия
1.2	1. Особенности проявления неврозов. 2. Подверженность неврозам. 3. Отличительные черты невротиков. 4. Основные пути помощи невротикам.		2			2	Видеофильм	Основная [3]	Анализ видеофильма, опрос
2	Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения. История возникновения и развития арттерапии	2	4			4			
2.1	1. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности. 2. Цель и задачи арттерапии. 3. Показания к применению арттерапии. 4. История возникновения и развития арттерапии.	2					Мультимедийная презентация	Основная [2]; [4]; [5] Доп. [1]; [6]	Дискуссия, подготовка мультимедийной презентации
2.2	1. Арттерапия как раздел психотерапии и ее особенности.		2			2	Видеофильм	Основная	Опрос, доклады

	2. Значение арттерапии в развитии личности. 3. Цель и задачи арттерапии. 4. Функции арттерапии.							[2]; [4] Доп. [1]; [6]	
2.3	1. Особенности применения арттерапии. 2. История возникновения и развития арттерапии. 3. Направления в арттерапии.		2			2	Мульти-медийная презентация	Основная [2]; [4]; [5] Доп. [1]; [6]; [9]	Доклады, рефераты,
3	Виды, формы и методы арттерапии	2	4			4			
3.1	1. Виды арттерапии. 2. Формы арттерапии. 3. Основные методы в арттерапии.	2					Мульти-медийная презентация	Основная [2]; [4] Доп. [5]; [6]	Дискуссия, составление таблиц и рисунков
3.2	1. Виды арттерапии. 2. Формы арттерапии. 3. Модели арттерапии.		2			2	Видео-фильм	Основная [2]; [4] Доп. [5]; [6]	Анализ видео-фильма, опрос
3.3	1. Арттерапевтические занятия. 2. Методы арттерапии. 3. Упражнения в арттерапии.		2			2	Рисунок – Арттерапевтические занятия	Основная [2]; [4] Доп. [5]; [6]	Контрольная работа № 1, блиц-опрос
4	Арттерапевтическая работа с детьми, подростками и взрослыми				лекция 2				
4.1	1. Арттерапевтическая работа с детьми. 2. Арттерапевтическая работа с подростками. 3. Арттерапевтическая работа со взрослыми.				2		Практикум по арт-терапии / под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001	Основная [1]; [4] Доп. [1]; [4]; [6]	Проверка конспектов первоисточников, доклады
5	Музыкотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкотерапии	2	2			2			
5.1	1. Понятие музыкотерапии. 2. Формы музыкотерапии. 3. Направления активной музыкальной терапии. 4. История возникновения и развития музыкотерапии.	2					Мульти-медийная презентация	Основная [3]; [5] Доп. [3]; [10]	Дискуссия, рефераты

5.2	1. Музыка и ее лечебное воздействие на человека. Понятие музыкотерапии. 2. Характеристика основных направлений музыкальной психотерапии. 3. Становление и развитие музыкотерапии.		2			2	Видео-фильм	Основная [3]; [5] Доп. [3]; [10]	Анализ видео-фильма, опрос
6	Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии	2	4			4			
6.1	1. Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии. 2. Моделирование эмоций в музыке. 3. Подбор музыкальных произведений в психотерапии. 4. Ценности человека и эмоции. 5. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии. Формы музыкотерапии.	2					Мультимедийная презентация	Основная [3] Доп. [4]	Дискуссия
6.2	1. Понятие музыкально-рациональной психотерапии и ее особенности. 2. Зависимость между психологическими характеристиками личности и отражением их в музыке. 3. Влияние музыкальных произведений на эмоции человека.		2			2	Мультимедийные презентации	Основная [3] Доп. [4]	Контрольная работа № 2, доклады
6.3	4. Метод изопринципа. 5. Работа психотерапевта с негативными невротическими изменениями личности. 6. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии.		2			2	Музыкальные произведения	Основная [3] Доп. [4]	Опрос
7	Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии	4	6			4			
7.1	1. Двигательные упражнения и танцы в музыкальной психотерапии. 2. Ритмические упражнения. 3. Дыхательные упражнения в музыкальной психотерапии.	2					Мультимедийная презентация	Основная [3] Доп. [7]; [8]	Дискуссия, подготовка мультимедийной презентации
7.2	1. Активизация зрительных образов и представлений. 2. Восприятие музыки в музыкальной психотерапии. 3. Исполнение. 4. Творчество в музыкальной психотерапии.	2					Мультимедийная презентация	Основная [3]; [5] Доп. [2]; [4]	Составление вопросов и ответов
7.3	1. Связь эмоциональных переживаний и напряжений мышц. 2. Активизация зрительных образов и представлений на занятиях по музыкальной психотерапии. 3. Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его личности.		2				Видео-фильм	Основная [3]	Анализ видео-фильма, опрос

7.4	1. Ритмические упражнения. 2. Бесконтактный и контактный массаж. 3. Активное слушание музыки. 4. Рассказы о музыке как показатель ценностных ориентаций человека.		2			2	Музыкальные произведения	Основная [3] Доп. [7]; [8]	Рассказы о музыке, опрос, упражнения
7.5	1. Музыкально-психологический массаж. 2. Музыкальные медитации. 3. Поиск смысла жизни как одна из целей музыкальной психотерапии. 4. Музыкальная релаксационная психотерапия (по Завьялову В.Ю.)		2			2	Музыкальные произведения	Основная [3]; [5]	Анализ музыкальных произведений, доклады
8	Музыкотерапия как средство формирования здорового образа жизни				лекция 2				
8.1	1. Связь здоровья и нравственного самосовершенствования в музыкальной психотерапии. 2. Оптимистическое мировоззрение и его роль в музыкальной психотерапии. 3. Принципы здорового образа жизни и их использование в музыкальной психотерапии.				2		Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учеб. Пособие. – М.: Владос, 1999.	Основная [3] Доп. [7]; [10]	Проверка конспектов первоисточников, рефераты
9	Музыкально-медитативные упражнения и аутотренинг в музыкальной психотерапии	2	2			2			
9.1	1. Формулы внушения и их применение в музыкальной психотерапии. 2. Музыкально-медитативные упражнения. 3. Понятие аутотренинга. 4. Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга на занятиях по музыкотерапии.	2					Мультимедийная презентация	Основная [3]	Дискуссия
9.2	1. Музыкально-медитативные упражнения в психотерапии. 2. Особенности использования аутотренинга в музыкальной психотерапии. 3. Упражнения для аутотренинга на занятиях по музыкальной психотерапии.		2			2	Музыкальные произведения	Основная [3]	Контрольная работа № 3, блиц-опрос
	Количество часов	16	24		4				зачет
	Всего аудиторных / внеаудиторных	44				22			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АРТТЕРАПИЯ»

Заочная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы, учебного занятия, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Методические пособия, средства обучения, оборудование	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа студента			
5 курс, 9 и 10 семестр								
2	Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения. История возникновения и развития арттерапии	2						
2.1	1. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности. 2. Цель и задачи арттерапии. 3. Показания к применению арттерапии. 4. История возникновения и развития арттерапии.	2				Мультимедийная презентация	Основная [2]; [4]; [5] Доп. [1]; [6]	Дискуссия
3	Виды, формы и методы арттерапии		2					
3.2	1. Виды арттерапии. 2. Формы арттерапии. 3. Модели арттерапии.		2			Рисунок – Виды арттерапии	Основная [2]; [4] Доп. [5]; [6]	Опрос, доклады, составление таблиц и рисунков
5	Музыкотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкотерапии	2						
5.1	1. Понятие музыкотерапии. 2. Формы музыкотерапии. 3. Направления активной музыкальной терапии. 4. История возникновения и развития музыкотерапии.	2				Мультимедийная презентация	Основная [3]; [5] Доп. [3]; [10]	Дискуссия

6	Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии	2						
6.1	1. Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии. 2. Моделирование эмоций в музыке. 3. Подбор музыкальных произведений в психотерапии. 4. Ценности человека и эмоции. 5. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии. Формы музыкотерапии.	2				Мульти-медийная презентация	Основная [3] Доп. [4]	Дискуссия
7	Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии		2					
7.3	1. Связь эмоциональных переживаний и напряжений мышц. 2. Активизация зрительных образов и представлений на занятиях по музыкальной психотерапии. 3. Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его личности.		2			Видео-фильм	Основная [3]	Контрольная работа, анализ видеопфильма
	Количество часов	6	4					зачет
	Всего аудиторных / внеаудиторных	10						

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.
2. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М., 2000.
3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика : учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
4. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 448 с.
5. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2002.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании : учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. – М. : Академия, 2001.
2. Бондарчук, Е. В. Профессионально-педагогическое общение музыкального руководителя и развитие творческой личности дошкольника / Е. В. Бондарчук: монография / Е. В. Бондарчук; под науч. ред. Е. А. Панько. – Минск : БГПУ, 2009. – 180 с.
3. Брусиловский, Л. С. Музыкотерапия / Л. С. Брусиловский // Руководство по психотерапии / В. Е. Рожнов [и др.]; под ред. В. Е. Рожнова. – 3-е изд., доп. и перераб. – Ташкент : Медицина, 1985. – С. 273-304.
4. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : изд-во ин-та психотерапии, 2004. – 89 с.
5. Дженнингс, С. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии / С. Дженнингс, А. Минде. – М., 2003.
6. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.
7. Черемнова, Е. Ю. Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики / Е. Ю. Черемнова. – М. : Феникс, 2008.
8. Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т. А. Шкурко. – СПб. : Речь, 2003. – 192 с.
9. Шоттенлоэр, Г. Рисунок и образ в гештальттерапии / Г. Шоттенлоэр. – М. : Изд-во Пирожкова, 2002.
10. Шумарджан, С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С.В. Шумарджан. – М. : Просвещение, 1998.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа – это форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности, формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знаний при методическом руководстве и контроле преподавателя.

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Арттерапия» может осуществляться в различных формах. Время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться на:

- подготовку к лекциям и практическим занятиям;
- подготовку к зачету по учебной дисциплине;
- проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- выполнение творческих заданий;
- подготовку тематических докладов, рефератов, презентаций;
- выполнение практических заданий;
- конспектирование учебной литературы;
- составление тематической подборки литературных и интернет-источников;
- подготовку к контролю знаний;
- оформление информационных и демонстрационных материалов.

В целях развития социально-психологических компетенций студентов, их профессионально-педагогической компетентности, мыслительной деятельности и воспитания познавательной активности может быть предложена подготовка информационно-творческих проектов в микрогруппах сменного состава. Данная форма развивает умения работы с информацией, взаимодействия в команде, аргументации в дискуссии, планирования деятельности.

Презентация рассматривается как **устный доклад студента на определенную тематику, сопровождаемый мультимедийной компьютерной презентацией.** Презентация как аудиовизуальный формат представления информации становится в последние годы все более и более популярным. Современный специалист, не владеющий навыками подготовки презентаций и выступления с ними, не является конкурентоспособным. Особое внимание при подготовке презентации необходимо уделить тому, что центром внимания во время презентации должен стать сам докладчик и его речь, а не надписи мелким шрифтом на слайдах.

Важным умением студента является составление структурно-логических схем для визуализации учебного материала; необходимо вычлнить основные понятия, установить между ними смысловые связи.

Подготовка учебного реферата закладывает у студентов основы культуры научной деятельности: проблемно-тематическое изложение

материала позволяет, с одной стороны, показать различные точки зрения, а с другой – изложить собственные взгляды на проблему.

Для практико-ориентированной подготовки студентов важной формой работы является метод «кейс-стади» – изучение явлений на основе конкретных ситуаций, предполагающее представление реальной ситуации студентам, осмысление её содержания и предложение комплекса мер по её решению. Применение данного метода как формы самостоятельной работы формирует у студентов компетенции аналитические (умение дифференцировать объекты информации, категоризировать по степени важности, информативности, классифицировать, обобщать разрозненную информацию) и практические (ориентированы на актуализацию определенного комплекса знаний и навыков).

Контроль выполнения самостоятельной работы и диагностика уровня знаний студентов может осуществляться в рамках практических занятий, с помощью тестов учебных достижений, фронтальных опросов, управляемых дискуссий, контрольных работ, защиты творческих проектов и презентаций, зачета.

1. Преподаватель:

- отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;
- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы дисциплины;
- разрабатывает контрольные задания, подбирает источники литературы;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;
- проводит индивидуальные консультации;
- осуществляет контроль выполнения самостоятельной работы.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем вопросов (заданий), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, а также по форме их контроля;
- изучить рекомендованные источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- представить выполненную работу согласно срокам и форме контроля.

3. Требования к форме и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному плану;
- задание должно быть выполнено по предложенной тематике и форме;
- обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания по самостоятельной работе.

Невыполнение заданий расценивается как невыполнение учебной программы – студенты не допускаются к итоговой форме контроля по учебной дисциплине (зачету).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Тема 4. Арттерапевтическая работа с детьми, подростками и взрослыми

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Арттерапевтическая работа с детьми.
2. Арттерапевтическая работа с подростками.
3. Арттерапевтическая работа со взрослыми.

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания

1. Ознакомиться с особенностями арттерапевтической работы с детьми, подростками или взрослыми (на выбор).
2. Выписать основной материал по вопросу и указать используемую литературу.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения

1. Проанализировать особенности арттерапевтической работы с детьми, подростками или взрослыми (на выбор). Выписать ключевые слова.
2. Оформить материал в виде рисунков и (или) таблиц. Указать используемую литературу.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

1. Проанализировать особенности арттерапевтической работы с детьми, подростками или взрослыми (на выбор). Выписать ключевые слова и дать им определение.
2. Сделать мультимедийную презентацию по вопросу. Указать используемую литературу.

Форма контроля: доклады, проверка конспектов первоисточников, таблиц и рисунков, мультимедийных презентаций.

Тема 8. Музыкаотерапия как средство формирования здорового образа жизни

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Связь здоровья и нравственного самосовершенствования в музыкальной психотерапии.
2. Оптимистическое мировоззрение и его роль в музыкальной психотерапии.
3. Принципы здорового образа жизни и их использование в музыкальной психотерапии.

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания

1. Ознакомиться с одним из вопросов (на выбор).
2. Выписать основной материал по вопросу и указать используемую

литературу.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения

1. Проанализировать один из вопросов (на выбор). Выписать ключевые слова.
2. Оформить материал в виде рисунков и (или) таблиц. Указать используемую литературу.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения
полученных знаний*

1. Проанализировать один из вопросов (на выбор). Выписать ключевые слова и дать им определение.
2. Сделать мультимедийную презентацию по вопросу. Указать используемую литературу.

Форма контроля: доклады; проверка конспектов первоисточников, таблиц и рисунков, мультимедийных презентаций.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основными средствами диагностики усвоения знаний и овладения необходимыми умениями и навыками по учебной дисциплине «АРТТЕРАПИЯ» являются:

- устный опрос;
- решение практических задач;
- рейтинговые контрольные работы;
- зачет.

Для диагностики сформированности компетенций используются разноуровневые задания на практических занятиях.

УСТНАЯ ФОРМА:

- доклад на семинарских занятиях,
- дискуссия,
- устный опрос,
- блиц-опрос,
- анализ видеофильмов,
- анализ музыкальных произведений.

• ПИСЬМЕННАЯ ФОРМА:

- контрольный опрос;
- реферат;
- составление таблиц и рисунков, мультимедийных презентаций;
- составление вопросов и ответов по теме;
- проверка конспектов первоисточников;
- контрольная работа.

СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Понятие неврозов. Источники возникновения психологических перегрузок.
2. Типы людей. Причины возникновения неврозов.
3. Характеристика невротических личностей. Основные пути помощи невротикам.
4. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности.
5. Цель и задачи арттерапии.
6. Показания к применению арттерапии.
7. История возникновения и развития арттерапии.
8. Направления в арттерапии.
9. Виды и формы арттерапии.
10. Основные методы в арттерапии.
11. Особенности проведения арттерапевтических занятий. Упражнения в арттерапии.
12. Арттерапевтическая работа с детьми.
13. Арттерапевтическая работа с подростками.
14. Арттерапевтическая работа со взрослыми.
15. Понятие музыкотерапии. Формы музыкотерапии.
16. Направления активной музыкальной терапии.
17. История возникновения и развития музыкотерапии.
18. Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии (по В.И. Петрушину).
19. Моделирование эмоций в музыке.
20. Подбор музыкальных произведений в психотерапии.
21. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии. Формы музыкотерапии.
22. Двигательные упражнения и танцы в музыкальной психотерапии.
23. Ритмические упражнения.
24. Дыхательные упражнения в музыкальной психотерапии.
25. Восприятие музыки в музыкальной психотерапии.
26. Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его личности.
27. Рассказы о музыке как показатель ценностных ориентаций человека.
28. Исполнение в музыкальной психотерапии.
29. Творчество в музыкальной психотерапии.
30. Бесконтактный и контактный массаж в музыкальной психотерапии.
31. Музыкально-психологический массаж.
32. Музыкальные медитации.
33. Музыкальная релаксационная психотерапия (по В.Ю. Завьялову).
34. Связь здоровья и нравственного самосовершенствования в музыкальной психотерапии.

35. Оптимистическое мировоззрение и его роль в музыкальной психотерапии.
36. Принципы здорового образа жизни и их использование в музыкальной психотерапии.
37. Формулы внушения и их применение в музыкальной психотерапии.
38. Музыкально-медитативные упражнения.
39. Понятие аутотренинга.
40. Упражнения для аутотренинга. Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Распределение аудиторного времени		
		Всего	Лекц.	Сем.
1	Введение в арттерапию	4	2	2
2	Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения. История возникновения и развития арттерапии	6	2	4
3	Виды, формы и методы арттерапии	6	2	4
4	Арт-терапевтическая работа с детьми, подростками и взрослыми	2	2	
5	Музыкотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкотерапии	4	2	2
6	Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии	6	2	4
7	Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии	10	4	6
8	Музыкотерапия как средство формирования здорового образа жизни	2	2	
9	Музыкально-медитативные упражнения и аутотренинг в музыкальной психотерапии	4	2	2
ИТОГО:		44	20	24

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
«Сказкотерапия»	Кафедра возрастной и педагогической психологии	Тему «Виды, формы и методы арттерапии» рассмотреть с учетом содержания учебной дисциплины «Сказкотерапия»	Программу принять, (протокол № 3 от 13.09.2016)

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная литература

1. Бондарчук, Е. В. Профессионально-педагогическое общение музыкального руководителя и развитие творческой личности дошкольника / Е. В. Бондарчук : монография / Е. В. Бондарчук; под науч. ред. Е. А. Панько. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2009. – 180 с.
2. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
3. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.
4. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.
5. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.
6. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
7. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
8. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
9. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.